№6 (16)/2017

здоровье

медицина
красота

журнал, который помогает жить здорово

ТЕМА НОМЕРА:

ПРОФИЛАКТИКА

46
экспертов
В ОДНОМ НОМЕРЕ

ЭКСКЛЮЗИВ:
интервью Кати Лель
о работе, стрессовых ситуациях и косметологии

ГИПЕРПИГМЕНТАЦИЯ • ЗИМНИЙ ПЛАН ПОХУДЕНИЯ • «УМНАЯ» ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА • ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

16+

Luxury Beauty*
salon

СИЯНИЕ И МОЛОДОСТЬ КОЖИ
С ГИДРОПИЛИНГОМ GUINOT

Устранить признаки усталости, восстановить сияние кожи, уменьшить гиперпигментацию, получить ровный цвет лица возможно с инновационной процедурой обновления кожи – HydraPeeling.

Процедура представлена в Лаборатории красоты Luxury в двух вариантах: кислотный пилинг и механическая гидробразия. Какой вариант подойдет именно Вам, решает косметолог, в зависимости от целей, состояния и типа кожи. За счет натуральных активных кислотных компонентов (фитиновая кислота и биолактон) происходит мягкое и равномерное отшелушивание эпидермиса без болезненных ощущений и травматизации, которое позволяет получить ровный цвет лица, буквально «стирает» морщинки, тусклый тон и пигментные пятна. А если необходимо повысить тонус и упругость, простимулировать регенерацию, тем самым запустить процесс омоложения. С этой задачей блестяще справятся энзимы папайи, гранулы целлюлозы и дермостимулины. Процедура рекомендована как в летний, так и в зимний период, курсом или в сочетании с другими процедурами Guinot. Несколько минут – и можно отправляться на важную встречу и выглядеть великолепно!

Самара, ул. Ново-Садовая, 160м
ТРЦ «МегаСити», 2 этаж
Тел. 8 (846) 372-38-08
www.luxurybeauty.ru
Instagram/lb_luxury_beauty

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

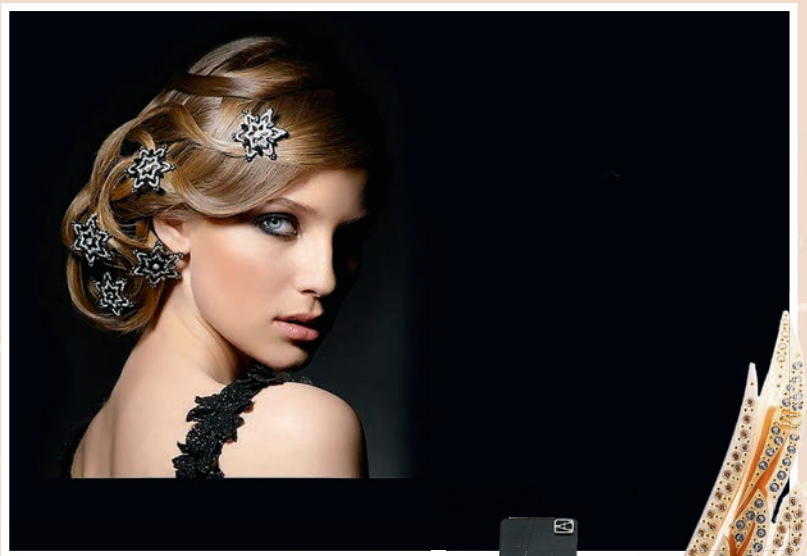
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

«Коллекция уникальных ароматов в Лаборатории красоты Luxury»

«Лаборатория красоты Luxury» эксклюзивно в Самаре представляет коллекцию интерьерных ароматов Dr. Vranjes Firenze. Уникальность аромакомпозиций заключается в совершенной парфюмерной мысли концентрированных экстрактов растений, а также в авторском дизайне флакона из природного хрусталя и муранского стекла. Ароматы наполнят дом собственным настроением, спокойствием и уютом.

Dr. Vranjes
Firenze

Аксессуары для волос Alexandre de Paris соединяют в себе французский шик и последние fashion-тенденции. Ручная работа и изысканные материалы в отделке – тонкое кружево, лионский шелк, натуральный жемчуг – создают ощущение роскоши в каждом украшении. Это великолепный подарок хорошего вкуса!



ALEXANDRE
DE PARIS

* Лаборатория красоты «Ланшери». Реклама. Лицензия № ЛО-63-01-000447 от 03. 06. 2010 года

КЛИНИКА «НАУКА»:
широкий профиль – большие возможности

МЕДИЦИНСКАЯ КОМПАНИЯ «НАУКА» НАЧАЛА СВОЮ ИСТОРИЮ В 2005 ГОДУ С ЛАБОРАТОРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ – НЕУДИВИТЕЛЬНО, ЧТО У НЕКОТОРЫХ «НАУКА» ПО-ПРЕЖНЕМУ АССОЦИИРУЕТСЯ ТОЛЬКО С ДИАГНОСТИКОЙ. И СОВЕРШЕННО НАПРАСНО! СЕГОДНЯ «НАУКА» – ЭТО БОЛЬШОЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР С ФИЛИАЛАМИ В САМАРЕ И СОСЕДНИХ ОБЛАСТЯХ. ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОФИС КОМПАНИИ НАХОДИТСЯ В НАШЕМ ГОРОДЕ НА УЛИЦЕ НОВО-САДОВОЙ. ЗДЕСЬ РАСПОЛОЖЕНЫ ЛАБОРАТОРИЯ, ПОЛИКЛИНИЧЕСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ, ДНЕВНОЙ И КРУГЛОСУТОЧНЫЙ СТАЦИОНАРЫ.

ПОЛИКЛИНИЧЕСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

Около 20 направлений, по которым ведут прием высококлассные специалисты

- *Акушерство и гинекология*
- *Урология и андрология*
- *Проктология*
- *Гастроэнтерология*
- *Эндокринология*
- *Отоларингология*
- *Кардиология*
- *Аллергология – иммунология*
- *Неврология*
- *Терапия*
- *Травматология – ортопедия*
- *Стоматология*
- *Педиатрия*
- *Хирургия*
- *Восстановительное лечение и реабилитация*

- ***Стоматология***

Эстетическая стоматология (отбеливание, реставрация); лечение кариеса и его осложнений; пародонтологическое лечение; исправление неправильного прикуса; протезирование, имплантация зубов; хирургическая помощь.

- ***Проктология***

✓ Безоперационное лечение геморроя: латекс-лигирование, склеротерапия; фотокоагуляция
✓ Комбинированное лечение трещины
✓ Лечение тромбоза аппаратом «Сургитрон»
✓ Лечение папилломы, анальной бахромки аппаратом «Сургитрон»
✓ Операционное лечение геморроя (в т.ч. осложненного), трещины заднего прохода, параректального свища, эпителиально-копчиковой кисты

- ***Педиатрия***

Прием ведет кандидат медицинских наук по педиатрии Татьяна Ивановна Жаркова

- ***Гинекология***

✓ Комплексное лечение ИППП и воспалительных заболеваний органов малого таза
✓ Современные методы диагностики (включая видеокольпоскопию) патологии шейки матки
✓ Радиоволновая хирургия (на аппарате «Сургитрон»)
✓ Лечение бесплодия консервативными методами: стимуляция овуляции, внутриматочная инсеминация
✓ Медикаментозное прерывание нежелательной беременности

✓ Планирования и ведение беременности (возможность постановки на учет по беременности)
✓ Эндокринология в гинекологии
✓ Коррекционное лечение при нарушениях функций половых желез, в т.ч. при бесплодии, нарушениях менструального цикла, «климактерическом синдроме»
✓ Гистероскопия
✓ Плазмолифтинг в гинекологии

- ***Урология и андрология***

✓ Диагностика и лечение урологических заболеваний
✓ Лечение мочекаменной болезни
✓ Дистанционное дробление камней в почках и мочеточниках
✓ Контактное дробление камней в почках и мочеточниках
✓ Комплексное лечение ИППП
✓ Лечение мужского бесплодия
✓ Лечение аденомы предстательной железы методом термальной терапии на израильском аппарате TERMEX TURAPY
✓ Лечение простатита, эректильной дисфункции
✓ Лечение воспалительных заболеваний мочевыводящих путей (пиелонефрит, цистит, уретрит и пр.)
✓ Диагностика новообразований МВП; лечение новообразований внешних локализаций
✓ Пластические операции наружных половых органов у мужчин
✓ Хирургия заболеваний органов мошонки

- ***Лор-направление***

Специалисты принимают взрослых и детишек с рождения с любыми проблемами по лор-профилю. Доктора ведут амбулаторный прием и проводят манипуляции под контролем видеоэндоскопического оборудования. Делаем операции любой сложности у взрослых и детей.

- ***Неврология***

Проводится лечение хронических болевых синдромов, мигреней, остеохондрозов, производятся все виды блокад. Невролог также имеет специализацию нейрохирурга.

- ***Травматология и ортопедия***

✓ Консультация по подбору корсетов, ортезов, протезов
✓ Профилактика и лечение остеохондроза
✓ Хирургия кисти
✓ Плазмолифтинг в травматологии
✓ Пункция суставов
✓ Видеоэндоскопические операции на суставах

- **В клинике проводятся следующие виды диагностических исследований:**

✓ УЗИ, включая ЦДК
✓ ЭКГ
✓ Кардиотокография беременных
✓ ФГДС, ФКС с возможностью проведения процедур под наркозом
✓ Кольпоскопия
✓ ЭХОКГ
✓ Соноэластография (ранняя диагностика новообразований)
✓ Видеоэндоскопия лор-органов

- ***Вакцинация для детей и взрослых***

СТАЦИОНАРНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

Стационар располагает двумя операционными залами общего профиля, которые оснащены современным оборудованием, например лапароскопической стойкой, применяющейся в гинекологии, урологии, оториноларингологии, хирургии и т.д.

На базе стационара проводится лечение аденомы простаты современным и надежным методом. Для этого используется новейший аппарат – биполярный ТУР (производство Германии и Японии). Принцип действия аппарата основан на использовании плазмокинетической энергии, что более эффективно, чем лазерные методики. Восстановление пациента идет за 3 дня, в то время как традиционные методы предполагают двух-трехнедельное лечение.

В рентген-операционной установлен израильский аппарат нового поколения DUET MAGNA LITHOTRIPTER. Суть метода ДУВЛТ состоит в измельчении камней внутри мочевыводящей системы с помощью электромагнитной ударной волны. Вся процедура проводится под рентген- и УЗИ-контролем. При невозможности дробления камней дистанционным способом проводят контактную литотрипсию.

Стационар Клиники «Наука» оборудован в соответствии с современными требованиями, предъявляемыми к учреждениям подобного типа. Здесь находятся палаты, оборудованные по европейскому стандарту. Они оснащены ортопедическими кроватями, центральной системой вентиляции и кондиционирования, обеспечивающей постоянную циркуляцию свежего воздуха, что позволяет поддерживать оптимальную температуру и создает комфортную среду. Для удобства пациентов установлены: индивидуальный санузел, кнопки экстренного вызова и радиосвязь с медицинским персоналом, спутниковое ТВ, Wi-Fi.

Аппарат Duet Magna

Кольпоскоп

ЛАБОРАТОРИЯ

Медицинская лаборатория «Наука» выполняет более 2000 видов анализов, в том числе предлагает своим пациентам исследования в режиме Cito в центральном офисе на ул. Ново-Садовой. Результаты исследований предоставляются по выбору: на сайте лаборатории, с курьером, по факсу, по телефону, по электронной почте. Также лаборатория может обеспечить хранение сыворотки крови пациентов для повторных или дополнительных исследований и предоставить пациенту информационную поддержку от врачей.

ОТДЕЛЕНИЕ РЕАБИЛИТАЦИОННОГО И ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ

Среди новейших методик восстановительного лечения в клинике «Наука» представлены:

низкочастотный магнит, который не имеет аналогов в Самаре,

лазерное очищение крови – курс процедур, которые помогут повысить иммунитет и избавиться от многих недугов. Методика обладает антибактериальным и противовирусным действием,

магнитолазерная инфракрасная терапия очень эффективна при заболеваниях в гинекологии и урологии,

классический терапевтический ультразвук – процедуру можно провести на любую область организма.

Кроме того, в отделении работает ***кабинет водолечения,*** где проводят йодобромные, сероводородные, жемчужные ванны, подводный душ-массаж и другие виды лечебных процедур.

Пациентам доступно также ***грязелечение,*** рекомендуемое при лечении артритов и артрозов. А кабинет физиопроцедур оснащен всем необходимым современным оборудованием.

Массаж

МЕДИЦИНСКАЯ КОМПАНИЯ **НАУКА**

www.naykalab.ru

Клиника и центральная лаборатория:
Самара, ул. Ново-Садовая, 106, корпус 82
Тел. 8 (846) 2-7777-03 (04)

Клиника на Победе:
Самара, ул. Победы, 83
тел. 8 (846) 200-30-33

Офисы в Самаре:

ул. Ново-Садовая, 25
Тел. 8 (846) 334-82-26

ул. Ново-Вокзальная, 146
Тел. 8 (846) 951-36-51

ул. Высоцкого, 8
Тел. 8 (846) 340-13-52

ул. Димитрова, 93
Тел. 8 (846) 250-03-43

пр. Кирова, 201
Тел. 8 (846) 933-06-66

пр. Металлургов, 67
Тел. 8 (846) 954-00-55

ул. Арцыбушевская, 175
Тел. 8 (846) 337-07-78

ул. Пензенская, 71
Тел. 8 (846) 250-36-46

ул. Авроры, 161
Тел. 8 (846) 262-00-55

ул. Мичурина, 112
Тел. 8 (846) 334-50-17

ул. Солнечная, 53
Тел. 8 (846) 245-44-77

Пугачевский тракт, 66
Тел. 8 (846) 330-07-22

С декабря – новый офис на ул. Осетинской, 4

ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

РЕКЛАМА. ЛИЦЕНЗИЯ №ЛО-63-01-004172 ОТ 03 МАРТА 2017 ГОДА

№6 (16), 2017

здоровье

медицина
красота

журнал, который помогает жить здорово

ВЫХОДНЫЕ ДАННЫЕ 8

СЛОВО ГОСТЯ НОМЕРА 10

НОВОСТИ

Новости. **САМАРА** 12

Новости. **РОССИЯ** 14

Новости. **МИР** 16

NOTA BENE 18
Как быть здоровым в ноябре и декабре

ИНТЕРВЬЮ 20
Известная певица Катя Лель рассказала о том, что ей помогает справляться со стрессом, а также раскрыла свой рецепт идеального физического и психического состояния перед важными событиями

ЗДОРОВЬЕ

ДИАБЕТ И «ЩИТОВИДКА»: КАК ВОВРЕМЯ УВИДЕТЬ ПРОБЛЕМУ? 26

КАК СНИЗИТЬ РИСК ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ? 32

КОГДА, ЗАЧЕМ И ОТ ЧЕГО НУЖНО ПРИВИВАТЬСЯ, ЕСЛИ ВЫ УЖЕ ВЫРОСЛИ 38

ОРДИНАТОРСКАЯ 44
Врачи Самары рассказали о заболеваниях, которые нужно вылечить еще в детстве, чтобы избежать осложнений в будущем

МЕДИЦИНА

КЛУБ СТОМАТОЛОГОВ 50
Умные гаджеты для гигиены полости рта в домашних условиях

СПЕЦИАЛИСТОМ

ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО

КЛИНИКА ВЕРТЕБРОНЕВРОЛОГИИ ДОКТОРА ЧЕБЫКИНА

ПОЛНЫЙ СПЕКТР ЛЕЧЕБНОЙ И РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ ПОМОЩИ

- Сколиоз
- Остеохондроз
- Реабилитация после травм
- Болевой синдром
- Артрозо-артрит
- Остеопороз
- Грыжа межпозвонкового диска
- Эпилепсия
- Нарушение мозгового кровообращения
- Паркинсонизм
- Когнитивные нарушения
- Нарушение сна
- Ревматология

Андрей Вячеславович Чебыкин,
кандидат медицинских наук,
доцент,
директор «Клиники вертеброневрологии доктора Чебыкина»

Работаем более 20 лет

Клиника вертеброневрологии

Мы поможем ВАМ

Предъявителю купона бесплатная консультация специалиста до 1 марта 2018 года по предварительной записи по тел.:

8 (846) 926-26-64, 972-43-03

Самара, ул. Советской Армии, 243,
2-й этаж здания санатория «Старт»,
регистратура – каб. 200
Тел.: 8 (846) 926-26-64, 972-43-03,
8-937-200-10-07
www.scolios.net
e-mail: Chebykin79@gmail.com

РЕКЛАМА. ЛИЦЕНЗИЯ № ЛО-63-01-003711 ОТ 27 МАЯ 2016 Г.

МАМСОВЕТ 56
Врачи медицинской клиники «Ринос» Александр Водолазов и Галина Разина ответили на вопросы мам об основных заболеваниях «ухо-горло-носа», которые приходятся на детский возраст

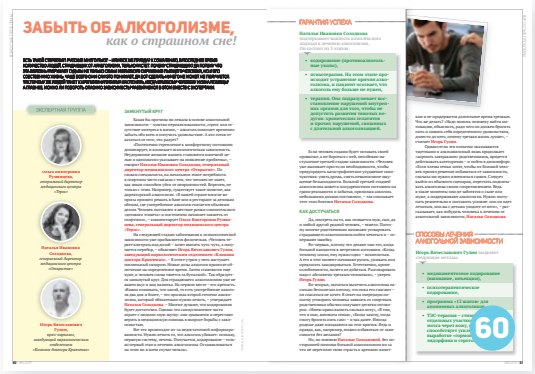
ВЗРОСЛЫЕ ПРОБЛЕМЫ 60
Обсудили с экспертами, как побороть опасную зависимость – алкоголизм

АНТИСТАРЕНИЕ 64
Специалисты рассказали об особенностях раннего климакса у мужчин и женщин

КРАСОТА

КРАСОТА. ЛИЦО 70
Разбираемся, можно ли избавиться от пигментных пятен и вернуть коже ровный тон

КРАСОТА. ТЕЛО 74
Эксперты поделились эффективными способами похудения



КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

ПСИХЕЯ 80
Константин Сергеевич Лисецкий рассказал, что нужно делать для предупреждения тревожного состояния

КУХНЯ 86
На примере компании System Food мы разложили по полочкам все плюсы и минусы доставки полезных блюд на дом

ФУТБОЛ 90
О возможностях юношеского футбола рассказал спортивный директор клуба «Виктория» Игорь Павлович Останин

РЕПОРТАЖ 92
Бизнес-завтрак журнала «Здоровье. Медицина. Красота»

КНИЖНАЯ ПОЛКА 94
4 полезные книги о здоровье

МЕСТА РАСПРОСТРАНЕНИЯ 96

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЕТЬ КЛИНИК

РЕАЦЕНТР

Лицензия № ЛО-63-01-004328 выдана 11.08.2017

ДЕТСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ НЕВРОЛОГИИ И РЕФЛЕКСОТЕРАПИИ

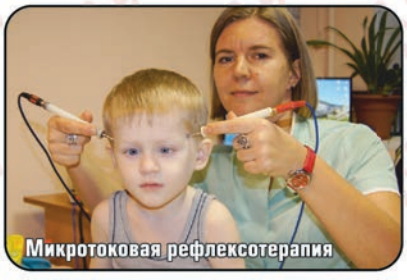
МИКРОТОКОВАЯ РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ разрешена и рекомендована Минздравом РФ к применению в детской неврологической практике для восстановления нормальной работы головного мозга.

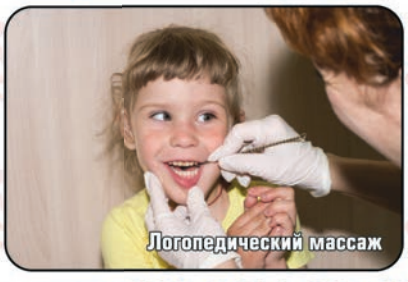
При перинатальном поражении ЦНС и детском церебральном параличе проводится активизация мозжечка, моторных, лобных и речевых зон коры головного мозга и сегментарное расслабление спастических мышц.

ЗАДЕРЖКА РАЗВИТИЯ У РЕБЕНКА?

- Родовая травма
- Перинатальное поражение ЦНС
- Угроза ДЦП
- Задержка моторного развития
- Гипертензионно-гидроцефальный синдром

помогает КОМПЛЕКСНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ





г. Самара, Ново-Вокзальный тупик, 21 А, тел. 8 (846) 205-03-43,
ул. Фрунзе, 169 А, тел. 8 (846) 332-82-01

Курс массажа в подарок малышам до 1,5 лет до 31 января 2018 года.*

* При прохождении комплексной реабилитации

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

РЕКЛАМА

№6 (16), 2017

здоровье

медицина
красота

журнал, который помогает жить здорово

УЧРЕДИТЕЛЬ **ООО «Горизонт Медиа»**

ДИРЕКТОР Альбина Марсовна Голодяевская
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР Юлия Александровна Мамышева
ДИЗАЙНЕРЫ: Наталья Чернавских
Дарья Воробьева
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР Елена Каюкова

КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР Яна Саблина
МЕНЕДЖЕРЫ: Елена Смирницкая
Светлана Иванова

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ
ТЕКСТЫ: Юлия Мамышева
Анастасия Курочкина
Елена Каюкова
Ольга Юрьева
Лина Лаазиз

ДИРЕКТОР ПО РАЗВИТИЮ Инна Булатова

КОРРЕКТОР Надежда Воскресенская

ДИСТРИБЬЮТОР Александр Павлов

ФОТО: Архивы пресс-служб
Фотобанк Shutterstock
Андрей Сорокин

Периодическое печатное издание. Дата выхода в свет – 20.11.2017.
Тираж 10 000 экз.

АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ:
Самарская область, город Самара, ул. Дыбенко, 30, оф. 2-23.
Тел. 8 (846) 374-27-86, e-mail: GorizontMedia63@gmail.com.

Отпечатано в типографии «ПолиГрафика». Самарская область, город Самара, ул. Мичурина, 23, тел. 8 (846) 270-23-91.

Свидетельство о регистрации средства массовой информации выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) ПИ № ФС77-64007 от 9 декабря 2015 года.

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

«УльяновскФармация»: ИТОГИ ГОДА

В конце 2015 года на фармацевтическом рынке Самарской области появились аптеки под брендом «УльяновскФармация». В преддверии нового, 2018, года наш разговор с генеральным директором этой государственной аптечной сети Ольгой Васильевной Кузнецовой.

Ольга Васильевна Кузнецова,
генеральный директор
АО «УльяновскФармация»:
«Расширение розничной сети аптек, в том числе в Самарской области, – одно из приоритетных направлений развития АО «УльяновскФармация». Мы не боимся идти вперед и открывать новые горизонты вместе с нашими покупателями».

ЧТО ЗНАЧИТ 2017 ГОД ДЛЯ КОМПАНИИ «УЛЬЯНОВСКФАРМАЦИЯ»?

– Уходящий год стал для компании юбилейным. Предприятие существует с 1927 года, в текущем году АО «УльяновскФармация» отметило свое 90-летие. Это динамично развивающаяся компания, в состав которой входит производство медицинских изделий, аптечный склад и более 140 аптечных учреждений. На сегодняшний день в Самаре создан и успешно функционирует филиал аптечной сети, в состав которого входят уже 9 аптек, 8 из них в Самаре и 1 в Сызрани.

В ЧЕМ ПРЕИМУЩЕСТВА ГОСУДАРСТВЕННОЙ АПТЕЧНОЙ СЕТИ? КАК ПРИХОДИТСЯ ЗАСЛУЖИВАТЬ ДОВЕРИЕ САМАРЦЕВ?

– Государственные аптеки пользуются большим доверием у пациентов. Государственные аптеки – это очень ответственное отношение как к медикаментам, так и к больным, профессиональный подход к советам и рекомендациям при отпуске лекарств. Аптечная сеть имеет свои неоспоримые преимущества. Государственная аптечная сеть – это централизованные закупки лекарственных препаратов и медицинских изделий, а значит, доступность цен и дополнительный контроль за качеством поставленных медикаментов. Все медикаменты поступают со склада, где успешно функционирует отдел контроля качества.

Нельзя оставить без внимания и еще один важный аспект. Недостаток средств часто заставляет одиночные аптеки отдавать предпочтение так называемому ходовому ассортименту – тем препаратам, которые гарантируют максимальную прибыль. Государственные аптеки в состоянии включить в свой ассортимент лекарственные средства, которые могут быть востребованы раз в месяц или даже раз в полгода. Часто это довольно дорогостоящие препараты, которые требуют особых условий хранения, а наша сеть аптек располагает и специализированными помещениями, и необходимым оборудованием.

Во всех наших аптеках востребована услуга по заказу того или иного лекарственного препарата, медицинского изделия. В кратчайшие сроки по поступившей от населения заявке товар поступает со склада в аптеку.

В двух аптеках, входящих в состав самарского филиала, №315 и №274, посетителям предложены и пользуются большим спросом медицинские пиявки. Кроме того, во всех аптечных учреждениях, входящих в филиал, есть возможность заказа лекарства по индивидуальному рецепту, что также имеет положительный отклик среди населения.

Искренне поздравляем всех медицинских работников с наступающим Новым годом и Рождеством. Желаем, чтобы для вас 2018 год был полон ярких событий, новых идей и открытий. Пусть он принесет стабильность и процветание, здоровье и успех и, конечно, счастье на целый год и на всю жизнь!

СОЦ АПТЕКА
Ульяновск Фармация

Аптека № 270
Самара, проспект Карла-Маркса, 304

Аптека № 271
Самара, Пятая просека, 110 Б

Аптека № 272
Самара, ул. Ташкентская, 92

Аптека № 273
Самара, ул. Молодежная, 12

Аптека № 274
Самара, ул. Красногвардейская, 14

Аптека № 275
Сызрань, ул. Жуковского, 8

Аптека №276
Самара, ул. Промышленности, 307

Аптека № 315
Самара, ул. Георгия Димитрова/ ул. Демократическая, 125/23

Аптека № 320
Самара, Пятая просека, 97 А

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
РЕКЛАМА. ЛИЦЕНЗИЯ ЛО-73-02-000901 ОТ 19.10.2017. ВЫДАНА МИНИСТЕРСТВОМ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ, СЕМЬИ И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Новый номер журнала «Здоровье. Медицина. Красота» посвящен профилактике. В нем читатели узнают о простых принципах бережного отношения к здоровью. А что может быть важнее? Разве не о качественном долголетии испокон веков мечтают люди?

Есть известная крылатая фраза «Профилактика болезни – самое разумное лечение». И действительно, это одно из важнейших направлений современной медицины. Ее цель – сохранить здоровье человека любого возраста, предупреждение развития и прогрессирования заболеваний. В идеале медицина должна стремиться к тому, чтобы лечение было уже крайней мерой. На это направлен целый комплекс различных видов деятельности: от повышения качества жизни людей и соблюдения санитарно-гигиенических требований во всех сферах жизнедеятельности до медицинских способов поддержания здоровья, предотвращения заражения конкретного человека и населения в целом.

Важно понимать, что не только государство, система здравоохранения, врачи, но и каждый человек может вести профилактическую деятельность. На самом деле, это несложно: следить за своим образом жизни, исключить «рискованное поведение» – вот основные факторы защиты себя и своих близких. Например, от опасной инфекции – вируса иммунодефицита человека.

Наиболее эффективной защитой (60–70%) является предупреждение болезни и ее распространения. Значит, необходимо вновь и вновь вести пропаганду, убеждать людей в необходимости отказа от вредных привычек, в важности физической активности, рационального режима труда и отдыха, правильного питания. Конечно, нужно говорить о существовании опасных инфекций и о том, как избежать встречи с ними. Именно поэтому свою информационно-профилактическую работу мы проводим под девизом «Знать о ВИЧ – значит жить!». Я уверен, что новый номер журнала даст читателям заряд энергии для активного и здорового образа жизни.

Главный врач
ГБУЗ «Самарский областной центр по профилактике
и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями»
А.В. Спирин

НОВОСТИ

НОВОСТИ. САМАРА

01

САМАРЦЫ УЗНАЛИ СВОЙ РИСК ИНСУЛЬТА

24 октября в Самарской областной клинической больнице им. В.Д. Середавина прошла акция, посвященная Всемирному дню борьбы с инсультом. В ней приняли участие 120 человек, которым определили уровень глюкозы в крови, измерили артериальное давление и вычислили индекс массы тела. Также каждому участнику провели экспресс-диагностику на риск инсульта.

Напомним, что избежать заболевания помогают профилактические осмотры, отсутствие вредных привычек, активный образ жизни и качественное питание.

02

БОЛЬНИЦУ ИМ. Н.А. СЕМАШКО ОТРЕМОНТИРУЮТ ДО КОНЦА ГОДА

Ремонт Самарской городской клинической больницы № 2 им. Н.А. Семашко находится в самом разгаре. Он начался в середине августа и должен завершиться в середине декабря, к 75-летию больницы. Сейчас заканчивается этап наружных работ: укладка кровли и покраска фасада. Уже уложены два километра нового асфальта и приведена в порядок территория между корпусами. В благоустройстве принял участие и коллектив больницы – посадили деревья. Здесь появилась березовая аллея, голубые ели, туи, рябины и клены.

Кроме того, за счет собственных средств учреждения будет проведен ямочный ремонт дороги, а весной, когда позволит погода, вокруг хирургического корпуса появится новая дорога с выездом к приемному отделению.

03

В ПОЛИКЛИНИКАХ НАЧНУТ ПРИНИМАТЬ ГЕРИАТРЫ

С 2018 года в штате самарских поликлиник появится врач-гериатр – специалист по лечению больных пожилого возраста. Вести прием будут доктора, прошедшие дополнительное обучение в Самарской клинической гериатрической больнице. Пока поликлиники готовятся к запуску направления, здесь ежедневно принимают пациентов. Всего в регионе откроется более 30 гериатрических кабинетов, девять – уже в этом году. Планируется, что проект даст возможность многим пожилым людям стать долгожителями.

ТЕКСТ: АНАСТАСИЯ КУРОЧКИНА

АНТОН ДМИТРИЕВИЧ ГУРЕЕВ:

«ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННАЯ АНЕСТЕЗИЯ ПО ВЫСОКИМ МИРОВЫМ СТАНДАРТАМ»

Автор 61 публикации в периодической печати, 16 публикаций в ВАК-рецензируемых изданиях, 1 учебно-методического пособия, 7 патентов на изобретение РФ

ОТДЕЛЕНИЕ АНЕСТЕЗИОЛОГИИ-РЕАНИМАЦИИ КЛИНИК САМГМУ ИЗВЕСТНО НА ВСЮ САМАРСКУЮ ОБЛАСТЬ – И ЭТО НЕСЛУЧАЙНО. ЗАЛОГ ЕГО УСПЕХА СКЛАДЫВАЕТСЯ ИЗ СПЕЦИАЛИСТОВ, КОТОРЫЕ ЗДЕСЬ РАБОТАЮТ, И ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ТЕХНОЛОГИЙ. АНЕСТЕЗИОЛОГИ ДЕЙСТВУЮТ В ТАНДЕМЕ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ ДРУГИХ ОТДЕЛЕНИЙ МЕДИЦИНСКОГО УЧРЕЖДЕНИЯ, ПРИМЕНЯЯ НА ПРАКТИКЕ СОВРЕМЕННОЕ И ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ. А СПЛОЧЕННЫЙ КОЛЛЕКТИВ ПОД РУКОВОДСТВОМ АНТОНА ДМИТРИЕВИЧА ГУРЕЕВА ЯВЛЯЕТСЯ НЕОДНОКРАТНЫМ ПОБЕДИТЕЛЕМ ЕЖЕГОДНОГО КОНКУРСА КЛИНИК САМГМУ НА ЗВАНИЕ ЛУЧШЕГО ОТДЕЛЕНИЯ.

Когда началась история отделения, которое вы возглавляете? Кто стоял у истоков анестезиологической помощи в Клиниках СамГМУ?

История отделения анестезиологии-реанимации началась еще в 1955 году, когда заведующий кафедрой факультетской хирургии профессор *Сергей Леонидович Либов* провел первый эндотрахеальный наркоз эфиром пациенту с урологическим заболеванием. В то время врачи анестезиологи-реаниматологи входили в штат хирургического отделения, а сейчас они являются сотрудниками самостоятельного отделения. Новейшая история отделения ведет свой отсчет с 2003 года, и в настоящий момент куратором является заведующая кафедрой анестезиологии, реаниматологии и скорой медицинской помощи ИПО СамГМУ, доктор медицинских наук, профессор *Инна Георгиевна Труханова.*

Какие технологии вы используете в своей работе?

Вместе с коллегами мы применяем мультидисциплинарные подходы, работая в тандеме со специалистами из других отделений Клиник СамГМУ. Например, совместно с врачами сосудистого отделения клиники госпитальной хирургии нами освоена и внедрена в практику технология установки «имплантируемых порт-систем». Также для нужд пластической хирургии и эстетической медицины (оперативной коррекции молочных желез, лицевого скелета и иных зон тела) активно внедряются и используются методики проведения общей сбалансированной анестезии повышенной безопасности и комфортности – низкопоточная ингаляционная анестезия севофлюраном и десфлюраном по технологии low flow. Используется весь арсенал обезболивающих средств как импортного, так и отечественного производства. Кроме того, морально и физически дискомфортные эндоскопические исследования, такие как колоноскопия, фиброгастродуоденоскопия (ФГДС) теперь проходят в комфортных условиях седации или общей анестезии под наблюдением опытных врачей – анестезиологов-реаниматологов.

В чем, на ваш взгляд, заключается основной принцип работы отделения анестезиологии-реанимации?

Ключевой принцип работы – обеспечить безопасность пациентам и проводить высококачественное обезболивание по самым высоким современным мировым стандартам. Также мы активно внедряем в свою повседневную деятельность передовые инновационные технологии.

Каким современным оборудованием располагает отделение?

Отделение укомплектовано современным высокотехнологичным наукоемким оборудованием зарубежного производства. Это наркозно-дыхательная аппаратура фирм Drager, GE Healthcare и Mindray, специализированные кардиомониторы Ninon Kohden и Philips, аппараты искусственного кровообращения фирмы Stockert и многое другое.

ДОСЬЕ

Место работы и должность:
СамГМУ, заведующий отделением анестезиологии-реанимации

Специализация:
врач – анестезиолог-реаниматолог

Образование:
высшее, СамГМУ

Стаж работы:
15 лет

Первая квалификационная категория

Клиники СамГМУ
Самара, пр. Карла Маркса, 165б
Тел.: 8 (846) 264-78-71, 276-77-63, 276-78-22

ВОЗМОЖНА ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ И ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
РЕКЛАМА. ЛИЦЕНЗИЯ № ОС-63-01-001539 ОТ 18.10.2016 Г.

НОВОСТИ. РОССИЯ

01

В ПЕТЕРБУРГЕ ОТКРЫЛСЯ ЦЕНТР ДОКЛИНИЧЕСКИХ ТРАНСЛЯЦИОННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

24 октября в Санкт-Петербурге открылся Центр доклинических трансляционных исследований, не имеющий аналогов в России. Учреждение открылось на базе Национального медицинского исследовательского центра им. В.А. Алмазова. В центре есть сертифицированный виварий, в котором содержатся различные животные: от рыб и грызунов до свиней и приматов. В лабораториях специалисты будут проводить все виды исследований безопасности и эффективности лекарств, сырья, из которого они сделаны, и биомедицинских клеточных продуктов с соблюдением всех современных этических требований.

02

РОСТОВСКИЕ ХИРУРГИ СНИЗИЛИ ВЕС ПАЦИЕНТА НА 86 КГ ЗА ПОЛГОДА

В ростовском Центре хирургии ожирения специалисты оказали помощь сорокапятилетнему мужчине, весившему 216 кг. Врачи провели пациенту операцию по уменьшению желудка. За шесть месяцев он похудел на 86 кг, и процесс снижения веса продолжается.

Отметим, что раньше за такие тяжелые случаи в центре не брались. Это связано с высоким анестезиологическим риском и техническими трудностями для хирурга: чем больше ожирение, тем сильнее деформированы внутренние органы. Но сейчас у врачей появились необходимый опыт и оборудование для проведения таких операций с минимальным риском для пациента.

03

ПЕРВЫЙ В РОССИИ ЦИФРОВОЙ ОПЕРАЦИОННЫЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ НОВОРОЖДЕННЫХ В ИРКУТСКЕ

В Центре хирургии новорожденных «Городской Иваново-Матренинской детской клинической больницы» в Иркутске появился цифровой операционный комплекс нового поколения для выполнения эндохирургических операций новорожденным и младенцам. Это первый комплекс в России, который дает новые возможности детской хирургии. По словам министра здравоохранения Иркутской области Олега Ярошенко, с помощью этого оборудования планируется выполнять около тысячи высокотехнологичных операций в год. Затем их число будет увеличено до 2–2,5 тысяч в год.

ТЕКСТ: АНАСТАСИЯ КУРОЧКИНА

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

Беременность после 30 лет

В НАШЕ ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТЬ ПОСЛЕ 30 ЛЕТ НЕ РЕДКОСТЬ. МНОГИЕ ЖЕНЩИНЫ ОТКЛАДЫВАЮТ РОЖДЕНИЕ ДЕТЕЙ, ЧАСТО ЖИЗНЕННЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА НЕ ПОЗВОЛЯЮТ ИМЕТЬ ИХ РАНЬШЕ. ЕСТЕСТВЕННОЕ ИЗМЕНЕНИЕ ТКАНЕЙ, НЕДОСТАТОЧНОЕ КРОВООБРАЩЕНИЕ В ДЕТОРОДНЫХ ОРГАНАХ ПОНИЖАЮТ ВОЗМОЖНОСТЬ ОПЛОДОТВОРЕНИЯ, ПОЭТОМУ ОБЫЧНО УДАЕТСЯ ЗАБЕРЕМЕНЕТЬ НЕ СРАЗУ. В НАШЕ ВРЕМЯ ПОМЕНЯЛИСЬ ПРИОРИТЕТЫ, ВОЗРАСТНЫЕ НОРМЫ СДВИНУЛИСЬ В СТОРОНУ УВЕЛИЧЕНИЯ, ЭТА ТЕНДЕНЦИЯ ПРОЧНО УКОРЕНИЛАСЬ В ОБЩЕСТВЕ.

Сегодня уровень медицины позволяет свести к минимуму возможные риски осложнений. Женщина, планирующая забеременеть позднее, должна внимательно следить за своим здоровьем: регулярно посещать врача, избавиться от вредных привычек, также будет полезна умеренная физическая нагрузка.

ПРЕИМУЩЕСТВА БЕРЕМЕННОСТИ ПОСЛЕ 30 ЛЕТ

- ✓ финансовая независимость;
- ✓ психологическая зрелость;
- ✓ осознанность и терпимость;
- ✓ развитый материнский инстинкт;
- ✓ поздний климакс.

ПЛАНИРОВАНИЕ И ПОДГОТОВКА

Обязательно следует готовиться к родам, провести ряд профилактических мер: пополнить запасы витаминов, минеральных веществ, нормализовать вес, заняться укреплением мышц тазового дна. Начинают подготовку заблаговременно. Планирование беременности после 30 требует грамотного подхода. С чего начать?

ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМЫХ МЕР

1. Комплексное медицинское обследование (общее, гинекологическое).
2. Стандартный набор анализов, включая анализ на антитела.
3. Лечение имеющихся хронических заболеваний для предотвращения обострений.
4. УЗИ половой системы. Исключить наличие полипов и прочих образований.
5. Бактериальный посев — анализы на инфекции половой системы. Любая из них способна прервать беременность, причинить непоправимый вред плоду.
6. Курс витаминной терапии — прием поливитаминов, а также фолиевой кислоты для снижения риска выкидыша и нарушений функции плаценты.
7. Контроль гормонального фона.
8. Генетический анализ — исследование хромосомного набора для исключения наследственных заболеваний и повреждений в геноме.

Эти простые меры позволяют провести профилактику и спрогнозировать возможные нарушения. Для восстановления клеточных повреждений яичников используется **Овариамин.** Родственные яичникам пептиды заполняют клеточные разрывы, восстанавливая их структуру. Таким образом стимулируется внутренняя регенерация клеток и восстановление их внутренних ресурсов. **Овариамин** участвует в процессе восстановления гормонального фона. Тщательная подготовка к беременности после 30 — залог успешных родов, это поможет обзавестись здоровым потомством.

КАКИЕ РИСКИ ДЛЯ ПЛОДА? ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ ПАТОЛОГИИ

1. *Преждевременные роды* — ребенок может родиться с малым весом, потребуется длительный период выхаживания.
2. *Гипоксия (кислородное голодание клеток)* — длительное нахождение в родовых путях опасно для мозга и сердца, чревато последствиями в будущем.
3. *Хромосомные нарушения* — возможны мутации в генах, отсюда отклонения в умственном и физическом развитии.

Однако не надо преждевременно паниковать, только врач может определить степень угрозы и вероятность осложнений. Потенциальный риск может и не проявиться, опасен риск фактический — наличие хронических заболеваний и связанных с ними нарушений. Возраст — один из факторов, влияющий на развитие осложнений, если к этому добавляются другие причины, то беременность может стать тяжелым испытанием. Если женщина без вредных привычек, умеренно двигается, правильно питается, не имеет серьезных хронических заболеваний, то период вынашивания обычно протекает вполне благополучно.
Зная, как подготовиться к беременности после 30 лет, каждая женщина может свести до минимума влияние негативных факторов. Неукоснительно следуя рекомендациям врача, будущая мама обезопасит себя и ребенка от осложнений. Подавляющее число женщин после 30 лет рожают здоровых малышей. Возраст не повод для страхов, он не является противопоказанием. Сейчас медицина может справиться с большинством патологий беременности, поэтому у каждой женщины есть шанс осуществить свою мечту, познать радость материнства!

ООО «ЛОНГВИ-ФАРМ»

www.Ovariamin.ru

Горячая линия
8-800-700-06-77

Производитель: ООО «Клиника Института биорегуляции и геронтологии»
191144, Санкт–Петербург,
Дегтярный переулок, 11б,
тел./факс 8 (812) 703-79-75

Официальный дистрибьютор:
ООО «Лонгви–фарм». 117420, Москва,
ул. Намёткина, д. 14, корп. Б,
тел./факс 8 (495) 995–09–17

Свидетельство о государственной регистрации
№ RU.77.99.88.003.E.003353.02.15 от 12.02.2015 г.
RU.77.99.88.003.E.002885.02.15 от 10.02.2015 г.
РЕКЛАМА

НОВОСТИ. МИР

01

ЛЕКАРСТВО ДЛЯ ОНКОБОЛЬНЫХ ОТ ПОВРЕЖДЕНИЯ НЕРВОВ

Приблизительно от 30 до 40% больных раком, проходящих химиотерапию, сталкиваются с неврологическим осложнением – периферической нейропатией. Оно характеризуется покалыванием, онемением, слабостью и болью, как правило, в руках и ногах. Из-за этого некоторые онкобольные отказываются от химиотерапии, что приводит к уменьшению шансов на выживание. Ученые из Барселоны создали новый препарат, предотвращающий развитие осложнения. Лекарство уже прошло клинические испытания. У людей, принимавших его, реже появлялись признаки поражения периферических нервов. Исследователи надеются, что новый препарат скоро выйдет на рынок.

02

СТВОЛОВЫЕ КЛЕТКИ ОТ ОСТЕОХОНДРОЗА

Ученые из Университета Мельбурна провели исследование, в котором приняли участие добровольцы с остеохондрозом. Специалисты делали больным инъекции стволовых клеток, которые облегчали боли в спине примерно у 50% участников. Некоторым добровольцам всего один укол помог забыть о болях в спине на три года. По словам ученых, такой метод лечения остеохондроза помогает восстановить поврежденные межпозвоночные диски.

03

НОВАЯ ВАКЦИНА ПРОТИВ ПНЕВМОКОККОВЫХ ИНФЕКЦИЙ

Специалисты из Университета Нью-Йорка разработали вакцину, защищающую от 72 из 90 известных возбудителей пневмонии, сепсиса и менингита. До сих пор самой эффективной была вакцина против 23 штаммов данного вида бактерий. Исследователи уже успешно протестировали препарат. Кстати, он, в отличие от других вакцин против пневмококковых инфекций, убивает только опасные бактерии.

ТЕКСТ: АНАСТАСИЯ КУРОЧКИНА

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

САМАЯ ПЕРЕДОВАЯ ТЕХНОЛОГИЯ **ХИРУРГИИ СЕТЧАТКИ**

теперь доступна для пациентов в Самарсокй области

27 GAUGE

Хирург - доктор медицинских наук
Стебнев Сергей Дмитриевич

МНОГОЛЕТНИЙ ОПЫТ ХИРУРГИИ СЕТЧАТКИ

ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ПЕРЕДОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

ОДНОРАЗОВЫЕ РАСХОДНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Реклама. Лицензия №ЛО-63-01-000944 от 03.09.2010 г.

хирургия глаза

Самара, ул. Самарская, 25
Тел. 8 (846) 310-13-42
www.vision63.ru

ПОЛНЫМ ХОДОМ ГОТОВИМСЯ К ПРИБЛИЖАЮЩИМСЯ ХОЛОДАМ: СОЗДАЕМ УЮТ В ДОМЕ, ПОКУПАЕМ КОФЕЙНЫЙ СКРАБ, ЗАПИСЫВАЕМСЯ НА СТОУНТЕРАПИЮ И, КОНЕЧНО ЖЕ, ГОТОВИМСЯ К НОВОГОДНЕЙ НОЧИ.

Nota Bene*

*НА ЗАМЕТКУ

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ **В НОЯБРЕ И ДЕКАБРЕ**

ЗДОРОВЬЕ

Сделать стоунтерапию

Стоунтерапия – не только физическая процедура, но и воздействие на энергетическом уровне. Она пришла к нам из Тибетской медицины, где уже много веков знают, что камень содержит в себе целительную «информацию». В ней сочетаются методы рефлексотерапии и нагревания отдельных участков тела: камни раскладываются особым образом, воздействуя на биологически активные точки и зоны. Поочередное воздействие контрастных температур благотворно влияет на нервную, сердечно-сосудистую, эндокринную системы и даже повышает иммунитет. Также стоунтерапия эффективна при лечении депрессий и психологических расстройств, связанных с переутомлением. Однако, как и в случаях с любыми другими видами лечения, у процедуры есть противопоказания, и перед ее применением желательно проконсультироваться с врачом.

ЗДОРОВЬЕ

Держать ноги в тепле

С самого детства мы помним простую истину: ноги должны быть в тепле. Действительно, ступни человека – это уникальная часть тела, на которой есть особые точки – проекции всех внутренних органов. Чтобы ноги не мерзли, необходимо соблюдать простые правила. Например, употреблять в пищу больше продуктов, содержащих витамин С, который способствует восстановлению гибкости суставов. Улучшать кровообращение всего тела и укреплять сосуды, в том числе и в ногах, поможет контрастный душ или ванночки для ног. Также ноги могут зябнуть и из-за неудобной обуви: узкие носы часто сдавливают ступню, а голенища сапог пережимают сосуды – отсюда недостаток крови, поступающей к тканям ноги, и, как результат, чувство холода.

ТЕКСТ: ОЛЬГА КОРЬЕВА

КРАСОТА

Продумать образ на новогоднюю ночь 2018

Новогодняя ночь – это прекрасная возможность приобрести роскошное платье. В соответствии с восточным гороскопом, предстоящий год символизирует Собаку, поэтому основными тонами для новогоднего наряда будут желто-коричневые оттенки. Идеальными цветами станут все оттенки золотого, перламутрового, жемчужного, янтарного, красного, пепельного. А вот мягкие пастельные тона будут в тренде следующего года, поэтому один из них можно будет подобрать для создания новогоднего образа. Уникальные образы помогут создать бежевый, молочный, серо-голубой цвет, а также модный «айвори» – цвет слоновой кости.

ОТДЫХ

Подготовить интерьер к зиме

Обновление дома или квартиры к зиме – не только психологическая потребность в переменах, но и практичный подход к интерьеру: «зимний» антураж делает обстановку теплее за счет новых материалов и фактур. Особенно хорошо подходят плотные, теплые ткани: бархат, шерсть, хлопок. Дизайнеры рекомендуют: мягкие пледы и одеяла вместо привычных чехлов на диванах и креслах. Преобразить интерьер помогут и декоративные подушки, и деревянные аксессуары, и даже парфюм для дома – пусть нас согреют ароматы специй, хвойных деревьев или плотные восточные запахи.

ЗДОРОВЬЕ

Купить кофейный скраб

В ароматерапии кофе уже давно признан источником хорошего настроения. Но помимо аромата кофейное скрабирование имеет немало важных преимуществ. Так, например, оно помогает эффективно бороться с черными точками и прыщами, благотворно влияя на состояние кожи и выводя из нее токсины. Хорош кофейный скраб и для тела – он эффективно борется с проявлениями целлюлита при регулярном использовании. Зимой же такое скрабирование насыщает истощенную кожу полезными микроэлементами – в кофе их предостаточно.

БЛАГОДАРЮ!

Хочу выразить глубокое восхищение профессионализмом врачей онкологического отделения опухоли головы и шеи Самарского областного клинического онкологического диспансера. В частности, Александру Николаевичу Нестерову, который 10 лет назад провел мне операцию. Именно про таких специалистов говорят «врач от Бога». Он настоящий профессионал своего дела, ювелир, выполняющий сложнейшее оперирование опухолей, которые располагаются в непосредственной близости с глазами, ушами, ртом и носом. Искренне благодарю Александра Николаевича за доброе отношение, заботу и, конечно же, за возможность жить и быть счастливым! Говорю спасибо и желаю ему и его близким здоровья и процветания. Рад, что существуют специалисты, которым можно доверить свою жизнь и здоровье.

С уважением, ваш бывший пациент Юрий Геннадьевич Клишин

КАТЯ ЛЕЛЬ:
«Я ЗА ЗДОРОВЬЕ, ДУХОВНОСТЬ И РАЗВИТИЕ»

24 НОЯБРЯ В САМАРЕ ВЫСТУПИТ КАТЯ ЛЕЛЬ. В ЭКСКЛЮЗИВНОМ ИНТЕРВЬЮ ЖУРНАЛУ «ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. КРАСОТА» ИЗВЕСТНАЯ ПЕВИЦА РАССКАЗАЛА, ЧТО ПОМОГАЕТ ЕЙ СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ, КАК ОНА ОТНОСИТСЯ К КОСМЕТОЛОГИИ И КАКИЕ ПРОЦЕДУРЫ ПОМОГЛИ ЕЙ ДОСТИЧЬ ИДЕАЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО И ДУХОВНОГО СОСТОЯНИЯ ПЕРЕД СЪЕМКАМИ КЛИПА НА НОВЫЙ СИНГЛ «Я НЕ МОГУ БЕЗ ТЕБЯ».

ИНТЕРВЬЮ: ЮЛИЯ МАМЫШЕВА

Катя Лель – народная артистка Чеченской Республики, а также заслуженная артистка на родине – в Кабардино-Балкарии

Каждый рано или поздно задумывается о здоровье. У вас этот момент уже наступил?

Конечно! Вернее, я взглянула на свое здоровье более осознанно. Поняла, что в организме все должно быть гармонично и разумно.

В чем это проявляется?

Раньше, когда я готовилась к съемкам клипа, концерту или важному событию, устраивала себе жесткие испытания. Сидела на безумных диетах, не ела, не пила, чтобы прийти к результату – нужной цифре на весах. Просто заставляла себя усилием воли. Сейчас понимаю, что такие подвиги мне не нужны. Воля – это, конечно, хорошо, но здоровье важнее, иначе рано или поздно не избежать последствий для организма.

Что вам помогает отлично выглядеть: питание, спорт, сон?

Начать стоит со сна. Женщина должна достаточно спать, а поющая – особенно, иначе связки отказываются работать. Правильное питание – конечно. Кроме того, мне помогают йога, пилатес и фитнес – все с личным тренером. Быть в форме и отлично себя чувствовать – не разовая экспресс-мера, а привычка. Это постоянный процесс, во время которого ты понимаешь, что и как ты делаешь: что ты ешь, как отдыхаешь, что у тебя в голове – важно все. Только тогда ты понимаешь и любишь себя, уважаешь свое тело и стремишься к тому, чтобы быть лучше с каждым днем. Я веду здоровый образ жизни, я за духовность, развитие, самосовершенствование. Это целая наука. И овладеть ею нужно с малых лет. Поэтому я бы обязательно ввела предмет «Здоровый образ жизни» в школах. И обязательно – дыхательную гимнастику. Она просто необходима, чтобы справиться с эмоциями и стрессом.

Серьезно? Она вам помогает?

Очень! Я ранимый человек с обостренным чувством справедливости. Часто эмоции берут верх. Последние три года я практикую дыхательные упражнения из хатха-йоги и чувствую себя благодаря им лучше, спокойнее, увереннее. Рано или поздно каждый человек понимает, что не может справиться с тем, что его окружает, – меня в такие моменты просто спасает дыхательная гимнастика. Каждое утро начинаю с правильного дыхания, медитации, плавных растяжек, чтобы провести день продуктивно и в любви.

С таким мировоззрением вам бы писать книги о саморазвитии.

Если бы я не была певицей, наверное, занялась бы этим. Друзья и коллеги часто замечают: мол, за тобой нужно записывать. А я лишь говорю, что на душе. Иногда меня называют мудрой, но я просто научилась всему у жизни. Мой прекрасный наставник и второй папа Лев Валерьянович Лещенко как-то сказал: «Деточка, кому из нас 20, а кому – 50». Так вот, я в 20 лет искала ответы на вопросы, которыми люди задаются после пятидесяти.

Как вы относитесь к косметологии?

Хорошо – если это качественно и профессионально. Честно говоря, люблю лелеять свое тело и к косметологу хожу с двадцати двух лет. Делаю приятные процедуры для лица и тела – профилактические и поддерживающие. Я не осуждаю тех, кто прибегает к пластике и хирургии. Если человек влюбляется в хирургическую косметологию, это ему для чего-то надо. Сама пока к пластическому хирургу не обращалась – считаю, в этом нет необходимости. К тому же я нравлюсь себе такой, какая есть. Если что-то не устраивает – иду к цели корректным для себя путем. Сейчас такая цель есть – прекрасно выглядеть в кадре на съемках нового клипа. Для этого я разгружаюсь по индийской системе.

Как происходит эта разгрузка?

Я прохожу комплекс процедур под общим названием «Промасливание организма». Конечно, делаю это в специальной лицензированной клинике, под контролем специалистов, получивших сертификацию. Первые пять дней ты готовишь свой

Катя Лель известна своей благотворительной деятельностью. Она часто выступает в больницах, детских домах и дает концерты для детей с инвалидностью.

организм с помощью особой диеты: немного полужидкого риса, тушеные или вареные овощи, на завтрак – теплое масло. После два дня – синхронный массаж в четыре руки: тебя покрывают теплым маслом и массируют по специальным линиям. Далее – паровая бочка, благодаря которой масло проникает в организм еще активнее. Потрясающие ощущения и результат! Я наполнена энергией, силой и светом.

Для вас это не было сложным?

Если захотеть и правильно все организовать, нет ничего сложного.

А вы организатор?

Ну да, я такая.

Все это так логично и правильно. Неужели не хочется порой какой-то деструкции?

Хочется, конечно! Но я стараюсь. Вы хорошо подметили: я слишком правильная. Может, потому что Дева по знаку зодиака? У меня завышенная планка. Не могу закрыть глаза на непорядочность, необязательность, не держу рядом с собой людей, которые меня подводят и подставляют.

Как, помимо дыхательной гимнастики, справляетесь с несправедливостью в свой адрес?

Спасают любовь к миру и врожденный оптимизм. Даже если случается что-то нехорошее, говорю себе: будь выше, прими этого человека, поблагодари его за уроки жизни. Не надо решать за Бога, кто прав, кто виноват. Это его работа, и он сам распределит, кому и что достанется. Для нас главное – оставаться людьми и жить по законам человеческим и Божьим.

ДЫХАНИЕ КРАСОТЫ

НЕ ТАК ДАВНО КАЗАЛОСЬ, ЧТО УКОЛЫ КРАСОТЫ – ВЫНУЖДЕННАЯ ЖЕРТВА, НО СЕГОДНЯ ВСЕ ИЗМЕНИЛОСЬ. ТЕПЕРЬ, ЧТОБЫ В ПОЛНОЙ МЕРЕ НАСЛАЖДАТЬСЯ ВОЗМОЖНОСТЯМИ СОВРЕМЕННОЙ КОСМЕТОЛОГИИ, МОЖНО ПРИБЕГНУТЬ К КОМФОРТНОЙ И ЭФФЕКТИВНОЙ ПРОЦЕДУРЕ – БЕЗЫНЪЕКЦИОННОЙ МЕЗОТЕРАПИИ. В САМАРЕ ТАКОЙ МЕТОД ОМОЛОЖЕНИЯ ДОСТУПЕН В ЦЕНТРЕ BEREZKA.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ КИСЛОРОДНОЙ ТЕРАПИИ:

- ✓ коррекция мимических морщин;
- ✓ BeautyTox – альтернатива ботоксу;
- ✓ профилактика и лечение акне;
- ✓ лечение гиперпигментации;
- ✓ уменьшение отеков и темных кругов под глазами;
- ✓ увлажнение и омоложение сухой и увядающей кожи;
- ✓ лечение целлюлита.

КИСЛОРОДНАЯ ТЕРАПИЯ ОСНОВАНА НА ТРЕХ МЕТОДАХ:

- ✓ безыгольные кислородные инъекции – это принципиально новый метод, позволяющий использовать давление чистого кислорода для введения активных препаратов в самые глубокие слои эпидермиса (вплоть до базальной мембраны);
- ✓ кислородный спрей (орошение);
- ✓ кислородная ингаляция.

ПРЕИМУЩЕСТВА КИСЛОРОДНОЙ МЕЗОТЕРАПИИ

Нет противопоказаний, осложнений, побочных эффектов и ограничений по полу, возрасту и типу кожи тела и лица, а ощущения комфортные и безболезненные. Эффект от процедуры длительный и настолько очевидный для вас и всех окружающих, что вы захотите повторить ее еще не раз.

ПРИНЦИП ДЕЙСТВИЯ

Безынъекционная мезотерапия, или оксигенотерапия (кислородная мезотерапия), позволяет ускорить введение активных препаратов в самые глубокие слои эпидермиса за счет увеличения парциального давления кислорода. Действие процедуры основано на том, что клетки эпидермиса – поверхностного слоя кожи – получают кислород не с кровью, а непосредственно из воздуха, в котором содержится около 21% кислорода. Если увеличить концентрацию кислорода (до 98%) и его давление, скорость кислородного обмена в клетках эпидермиса тоже увеличится. Это повышает проницаемость кожи, возрастает усвоение активных веществ косметических препаратов, которые и после процедуры длительное время питают и обогащают кожу. Кроме того, после насыщения кислородом нормализуется обмен веществ, ускоряются процессы регенерации, восстанавливается здоровый вид кожи.

ЗАМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Кислородная мезотерапия обеспечивает профилактику увядания и регенерацию кожи, укрепляет контур и мышцы лица, уменьшает глубину морщин, шрамов, рубцов, расслабляет мышцы, насыщает влагой все слои эпидермиса, снимает отеки под глазами, аллергические состояния кожи, устраняет раздражение, зуд, шелушение, пигментацию и фотостарение, восстанавливает защитные функции кожи. Лечение оксигенотерапией приводит к уменьшению веса и объема тела, избавлению от целлюлита и растяжек, подтяжке ягодиц и груди. Она эффективна при реабилитации после операций и коррекции фигуры после родов.

BereZka

Центр комплексной косметологии и стиля

Самара, ул. Ленинская, 302
Тел.: 8 (846) 242-80-80, 300-43-53
www.berezkacenter.ru

ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

РЕКЛАМА. ЛИЦЕНЗИЯ № ЛО-63-01-003035 ОТ 16 ФЕВРАЛЯ 2015 Г.

Ваши истории на книжной полке...

ИНДИВИДУАЛЬНО • ПРОФЕССИОНАЛЬНО • КАЧЕСТВЕННО

- Выпускные фотокниги: детский сад, школа
- Сказки и книги о вашем ребенке
- Подарочные книги для ваших близких

Издательский дом «Горизонт Медиа»
Самара, ул. Дыбенко, 30,
тел.: 8 (846) 374-27-86, 8-917-013-15-15, www.zmk63.ru, змк63.рф

Реклама

ЗДОРОВЬЕ

ДИАБЕТ И «ЩИТОВИДКА»: КАК ВОВРЕМЯ УВИДЕТЬ ПРОБЛЕМУ?

ЭКСПЕРТЫ

ЭНДОКРИННАЯ СИСТЕМА ЧЕЛОВЕКА СОСТОИТ ИЗ 8 ЖЕЛЕЗ. КАЖДАЯ ИЗ НИХ ВИРТУОЗНО УПРАВЛЯЕТ ГОРМОНАМИ В НАШЕМ ТЕЛЕ, А ОНИ, В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ, РУКОВОДЯТ РАБОТОЙ ВСЕХ КЛЕТОК. НО В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ МЫ ЗАЧАСТУЮ ИГНОРИРУЕМ ПЕРВЫЕ (И ДАЖЕ ВТОРЫЕ И ТРЕТЬИ) ЗВОНОЧКИ, КОТОРЫЕ ПОСЫЛАЕТ НАМ ОРГАНИЗМ, ЕСЛИ ГДЕ-ТО ПРОИЗОШЕЛ СБОЙ. ОБ ОСНОВНЫХ ИЗ НИХ И НЕОБХОДИМЫХ МЕРАХ ПРОФИЛАКТИКИ МЫ ПОГОВОРИЛИ С ИЗВЕСТНЫМИ ЭНДОКРИНОЛОГАМИ ГОРОДА.

АНДРЕЙ ФЕЛИКСОВИЧ ВЕРБОВОЙ,
заведующий кафедрой эндокринологии СамГМУ, директор центра «Диабет», врач-эндокринолог, доктор медицинских наук, профессор

ЕКАТЕРИНА АЛЕКСЕЕВНА БЛЯБЛИНА,
врач-эндокринолог «КЛИНИКИ СИТИЛАБ»

ПОДВОДНЫЕ КАМНИ

Одно из самых распространенных заболеваний эндокринный системы – сахарный диабет. В настоящее время выделяется два основных типа, различающихся по механизму развития и принципам лечения.

К сахарному диабету первого типа приводит аутоиммунный процесс. В большинстве своем возникает у детей или у молодых людей в возрасте до 30 лет. Но он встречается реже, чем диабет второго типа – и вот о нем разговор особый. Его еще называют болезнью цивилизации, так как он чаще всего развивается на фоне ожирения, а также малоподвижного образа жизни. Коварство этого недуга заключается в том, что оно сложно диагностируется, потому что имеет скрытое течение. Как правило, от момента развития патологии, когда нарушается метаболизм, и до его случайного выявления может пройти 8–10 лет. Чаще всего этот тип заболевания развивается у людей старше 40 лет, когда происходят физиологические изменения организма, симптоматика из-за этого может быть стерта.

Очевидно, что с симптомами диабета пациенту незамедлительно назначат обследование, но что если симптомов нет? Ответ прост – наличие хотя бы одного фактора риска является поводом пройти скрининг. Самый доступный способ – сдать анализы на содержание сахара в крови. **Профессор, врач-эндокринолог Андрей Феликсович Вербовой** утверждает: «Ранний скрининг позволит профилактировать развитие тяжелых сердечно-сосудистых осложнений при сахарном диабете. А также заболеваний, в основе которых лежит атеросклероз: ишемическая болезнь сердца, облитерирующие заболевания сосудов нижних конечностей. Именно они являются

ТЕКСТ: ЕЛЕНА КАЛЮЖВА

основной проблемой и причиной гибели при сахарном диабете».

По словам **Андрея Вербового,** количество больных сахарным диабетом второго типа прогрессивно увеличивается. В частности, это происходит из-за распространения ожирения у молодых. Если ранее эксперты Всемирной организации здравоохранения прогнозировали, что к 2025 году в мире будет 380 миллионов «диабетиков», то в действительности на 1 января 2015 года это число составило 415 миллионов. Теперь прогнозы на 2040 год – 620 миллионов человек.

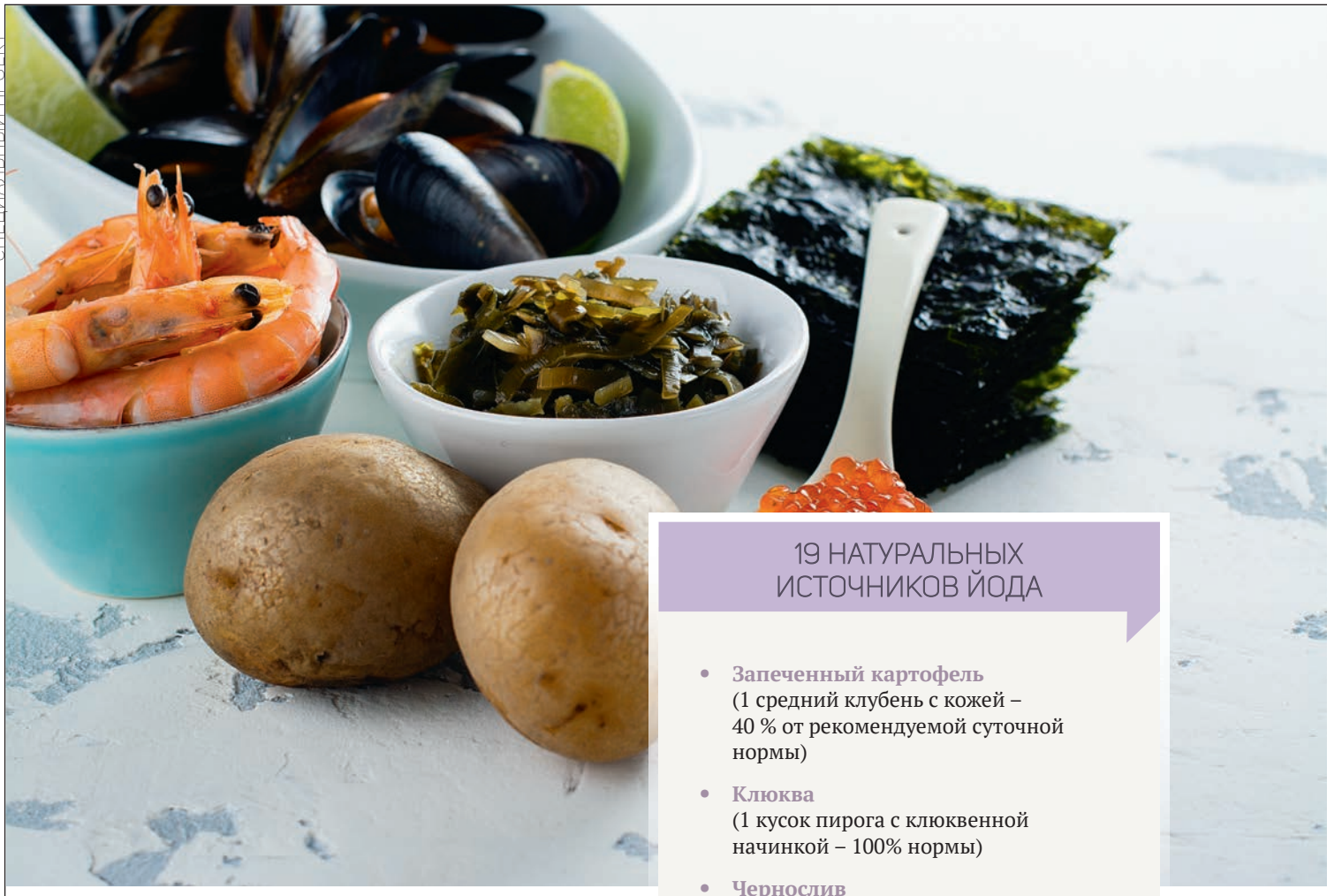
ПРОФИЛАКТИКА ИЛИ ЛЕЧЕНИЕ?

Первый тип сахарного диабета довольно сложно предупредить, так как его природа имеет в большей степени генетическую предрасположенность. Другое дело – второй тип, когда зачастую причина кроется в лишних килограммах. **Андрей Вербовой**, говорит: «Профилактика в этом случае очевидна: поддержание нормального веса, соблюдение правильного режима питания и регулярное обследование при наличии факторов риска развития сахарного диабета второго типа. Человеку просто необходимо изменить свои привычки в питании, чтобы сохранить здоровье. Однако зачастую людям трудно это сделать, они не хотят прислушиваться к рекомендациям доктора. Это огромная проблема, потому что в лечении сахарного диабета и его последствий успех на 50 процентов зависит от грамотности врача и назначенных им лекарств и на 50 процентов от стараний и желания пациента.

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ЭНДОКРИНОЛОГА!

У 8–10% женщин в возрасте после 50 лет нарушается работа щитовидной железы. Основные симптомы:

- проблемы с набором либо потерей веса,
- изменение в поведении – проявление капризного характера,
- слабость в мышцах,
- ощущения холода,
- часто болит голова,
- меняются вкусовые пристрастия,
- лицо становится опухшим,
- настроение переменчивое.



19 НАТУРАЛЬНЫХ ИСТОЧНИКОВ ЙОДА

- **Запеченный картофель**
  (1 средний клубень с кожей – 40 % от рекомендуемой суточной нормы)
- **Клюква**
  (1 кусок пирога с клюквенной начинкой – 100% нормы)
- **Чернослив**
- **Треска**
- **Креветки, запеченная грудка индейки**
  (В 1 порции чуть меньше 25% от дневной нормы)
- **Консервированный тунец (в масле)**
- **Рыбные палочки**
- **Сушеные водоросли**
  (В 7 граммах 3000 % от суточной нормы)
- **Молоко**
  (Около 37 % в одном стакане)
- **Отварные яйца**
- **Натуральный йогурт**
- **Сыр чеддер**
- **Йодированная соль**
- **Гималайская соль**
- **Клубника**
- **Консервированная кукуруза**
- **Зеленая фасоль**
- **Белый хлеб**
  (2 ломтика содержат 45 мкг йода, или 30 % от суточной нормы)

Конечно, сахарный диабет вылечить нельзя, но его можно проконтролировать. Наблюдение за уровнем глюкозы в крови, давления (потому что очень часто второй тип сочетается с артериальной гипертензией), контроль холестерина. Все это помогает замедлить развитие сосудистых осложнений, которые являются основной угрозой для здоровья больного. Повторяю, при таком диагнозе самое главное – это грамотное и регулярное обследование, а также активное участие больного».

ДЕФИЦИТ ЙОДА

Болезни щитовидной железы для жителей Самарской области – довольно острая проблема. Врачи не перестают напоминать: наш регион является йододефицитным, поэтому желательно регулярно проводить скрининг, чтобы выявить проблему еще до появления симптомов. Конечно, эта проблема не всегда обусловлена дефицитом этого минерала. Причина может крыться в аутоиммунном нарушении или семейной предрасположенности. Если у близких родственников было это заболевание, тогда обязательно надо вести контроль.

По словам **Екатерины Алексеевны Блябли-ной, врача-эндокринолога «КЛИНИКИ СИТИ-ЛАБ»,** некоторые пациенты пытаются самостоятельно принимать йод в качестве биологически

РЕЦЕПТ ЗДОРОВЫХ ГЛАЗ ОТ «ОКТОПУСА»

3 СЕРЬЕЗНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГЛАЗ, ИХ ПРОФИЛАКТИКА, ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ОЧКИ С ЗАЩИТОЙ ОТ УЛЬТРАФИОЛЕТА – НА САМОМ ДЕЛЕ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ГЛАЗ В НАШЕ ВРЕМЯ НЕ ТАК СЛОЖНО, КАК КАЖЕТСЯ. НО ГЛАВНЫМ ПРАВИЛОМ В ВОПРОСЕ ПРОФИЛАКТИКИ ГЛАЗНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПО-ПРЕЖНЕМУ ОСТАЕТСЯ СВОЕВРЕМЕННОЕ ОБРАЩЕНИЕ К ПРОФЕССИОНАЛАМ. СПЕЦИАЛИСТЫ ЦЕНТРА КОРРЕКЦИИ ЗРЕНИЯ «ОКТОПУС» УЖЕ 25 ЛЕТ ПОМОГАЮТ НЕ ТОЛЬКО ВЫЛЕЧИТЬ СЕРЬЕЗНЫЕ НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ, НО И ВЫЯВИТЬ ИХ НА САМЫХ РАННИХ СТАДИЯХ!

● **Близорукость** – самое распространенное заболевание глаз, которое обнаруживается у 10–20 % учеников начальной школы. В подростковом возрасте близорукость обычно усиливается, поэтому в старших классах определяется уже у 30–50% школьников. Развитие близорукости связано со значительными зрительными нагрузками и наследственной предрасположенностью.

Профилактика

Избежать заболевания помогут ежедневные прогулки в дневное время не менее 2-х часов, правильная организация и освещение рабочего места, соблюдение правильной осанки, правильный режим зрительной работы (делайте перерывы каждые 30 мин. во время чтения, работы с компьютером и просмотра телевизора); специальная гимнастика для глаз, сбалансированное питание.

Лечение

Важно проверять зрение минимум раз в год, особенно детям. При выявлении миопии традиционно назначается оптическая коррекция – очки или контактные линзы. А так же курсы медикаментозного лечения, зрительные тренировки на аппарате «Визотроник», магнитолазерная терапия, электрофорез и массаж шейно-воротниковой зоны. Все это помогает притормозить развитие близорукости. Еще один эффективный метод, который также представлен в «ОКТОПУСе» и подходит как детям, так и взрослым, – ортокератологические, или ночные, линзы. Решить проблему рефракции раз и навсегда в возрасте после 18 лет поможет эксимер-лазерная коррекция зрения – носить очки или контактные линзы больше не придется.

● **Глаукома** – это серьезное заболевание, связанное с нарушением оттока внутриглазной жидкости, которая приводит к увеличению давления внутри глаза и повреждению зрительного нерва, в результате чего необратимо снижается зрение.

Профилактика

Глаукома коварна тем, что часто протекает бессимптомно, и несвоевременное обращение за помощью может грозить потерей зрения, вплоть до слепоты. Именно поэтому так важно проходить профилактические осмотры. После 40 лет минимум один раз в год нужно измерять внутриглазное давление, особенно если есть наследственная предрасположенность (родственники, больные глаукомой).

Лечение

Для диагностики глаукомы специалисты «ОКТОПУСа» используют специальное оборудование (компьютерный периметр, тонограф, топограф, оптический когерентный томограф и т.д.). Исследования желательно проводить в динамике, например через полгода. Это позволяет сравнить данные, выявить малейшие изменения и начать лечение как можно раньше. Если пациенту необходима операция, в клинике ЦКЗ «ОКТОПУС» хирургами выполняется непроникающая глубокая склерэктомия (НГСЭ), что позволяет восстановить естественный баланс жидкости в глазу при открытоугольных формах глаукомы.

● **Катаракта** – частичное или полное помутнение хрусталика глаза, в 70–80% случаев развивается у людей пожилого возраста. Почему? К этому времени обычно накапливается целый «букет» заболеваний как со стороны органа зрения (близорукость высоких степеней, глаукома), так и общеклинических: нарушения обмена веществ, сахарный диабет или авитаминоз – у многих есть что-то из списка. Эти болезни и являются толчком к возникновению катаракты. Хотя есть и другие причины: генетическая предрасположенность, травмы глаза, курение, ультрафиолетовое излучение, неблагоприятная экологическая обстановка, токсические воздействия.

Профилактика

Особенность катаракты в том, что ее невозможно предотвратить. И если хрусталик начал терять прозрачность, увы, процесс необратим. При выполнении следующих советов можно на какое-то время отложить приближение возрастной катаракты: защищать глаза от ультрафиолета, не курить, придерживаться сбалансированной диеты.

Лечение

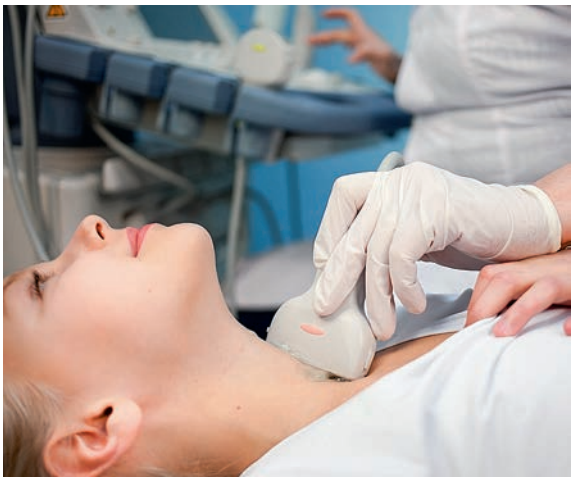
Лечение катаракты – только хирургическое. Понять, на каком этапе развития находится катаракта, врачам центра коррекции зрения «ОКТОПУС» помогает биомикроскопия глаза – детальное исследование структур органа зрения с использованием специального оптического прибора. Тянуть с операцией не стоит – убеждение, что катаракта должна «созреть», не имеет под собой основания. К хирургическому лечению лучше прибегать на начальной стадии, когда появился небольшой зрительный дискомфорт и затуманивание. В клинике ЦКЗ «ОКТОПУС» применятся современная технология: с помощью двух проколов и ультразвука устраняется поврежденный мутный хрусталик, а на его место устанавливается искусственная интраокулярная линза.

Не тяните –
обратитесь за помощью в центр коррекции зрения «Октопус».

ШБ МНК ЦМБШ
центр коррекции зрения
ОКТОПУС

Центр коррекции зрения «Октопус»
Самара, ул. Карбышева, 65
Тел.: 8 (846) 201-69-88, 201-69-86
www. eye-laser.ru

РЕКЛАМА. ЛИЦЕНЗИЯ № ЛО-63-01-001734 ОТ 24 ОКТЯБРЯ 2012 Г.



активной добавки. «Желание заботиться о своем здоровье похвально, но делать это стоит под наблюдением врача, потому что необходимо смотреть на индивидуальное состояние человека, – говорит **Екатерина Бляблина.** – Бесконтрольный прием йода может спровоцировать развитие ряда заболеваний. Однако, так как Самарская область относится к йододефицитным регионам, рекомендую соблюдать диету, богатую этим элементом. И чем разнообразнее она будет, тем лучше».

СКРЫТАЯ УГРОЗА

Список симптомов заболеваний щитовидной железы довольно широкий. Порой их дебют сложно распознать. «Заболевания щитовидной железы различные, – говорит **Екатерина Бляблина. –** Чаще встречаются диффузный токсический зоб с синдромом тиреотоксикоза, хронический аутоиммунный тиреоидит, гипотиреоз, узловой зоб. Каждое заболевание требует индивидуальной диагностики и лечения. Причину возникновения патологии, конечно, исключить не удастся, однако если своевременно и квалифицированно назначить лечение, то осложнений и последствий заболеваний можно будет избежать». Как и при сахарном диабете второго типа, этот сбой в эндокринной системе также важно вовремя выявить и назначить грамотное лечение. Врач подбирает необходимую дозу препарата заместительной гормональной терапии в зависимости от тяжести и длительности заболевания, возраста пациента и наличия сопутствующих заболеваний. «Соблюдение рекомендаций врача и правильный прием препаратов позволяют полностью исключить симптомы заболеваний щитовидной железы, – поясняет **Екатерина Бляблина.** – Если их не лечить, состояние пациента постепенно будет ухудшаться. Все формы патологий щитовидной железы приводят к нарушениям со стороны сердечно-сосудистой, репродуктивной и нервной систем, нарушениям обмена веществ, изменениям веса. Часто щитовидную железу образно называют «дирижером всего организма». Эти слова действительно обоснованны, так как ее нормальная функция чрезвычайно важна для человека».

КОРОТКО О ВАЖНОМ
ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ОБ ЭНДОКРИННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ?

01 **К сахарному диабету первого типа приводит аутоиммунный процесс. И чаще всего он диагностируется у детей или у молодых людей в возрасте до 30 лет. Второй тип обычно развивается у людей старше 40 лет из-за ожирения, а также малоподвижного образа жизни.**

02 **Чтобы предупредить сахарный диабет второго типа, необходимо поддерживать нормальный вес и придерживаться правильного режима питания. А если присутствуют факторы риска, регулярно проходить обследование.**

03 **Основная угроза здоровью при диабете второго типа кроется в сосудистых осложнениях, которые могут формироваться на его фоне.**

04 **Жители Самарской области в основном имеют острую нехватку йода в организме. Это основная причина, чтобы показаться врачу и сдать необходимые анализы. Такая мера позволит выявить проблему еще до появления симптомов.**

05 **Принимать йодосодержащие препараты следует только после консультации с врачом. В противном случае переизбыток йода может спровоцировать развитие ряда заболеваний.**

06 **Как и при сахарном диабете второго типа, заболевания щитовидной железы важно вовремя выявить и назначить грамотное лечение.**

ЖУРНАЛ «ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. КРАСОТА» ПОЗДРАВЛЯЕТ КОМПАНИЮ «ГЕПАТОЛОГ» С 25-ЛЕТИЕМ! ЖЕЛАЕМ ВАМ ИНТЕРЕСНЫХ РАБОЧИХ ДНЕЙ, ДРУЖНОГО КОЛЛЕКТИВА, НОВЫХ ДОСТИЖЕНИЙ И, КОНЕЧНО, ТОГО, ЧТО ВЫ ЕЖЕДНЕВНО ДАРИТЕ СВОИМ ПАЦИЕНТАМ, – ЗДОРОВЬЯ!

«ГЕПАТОЛОГУ» – 25 ЛЕТ: ЧТО СДЕЛАЛО КОМПАНИЮ УСПЕШНОЙ?

ЛЕЧЕНИЕ ПО ОМС, САМЫЕ НОВЫЕ ПРЕПАРАТЫ, ВЫСОКОПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ВРАЧИ – ВСЕ ЭТО ДЕЛАЕТ МЕДИЦИНСКУЮ КОМПАНИЮ «ГЕПАТОЛОГ» ДОСТУПНОЙ И ИЗВЕСТНОЙ УЖЕ 25 ЛЕТ! ДИРЕКТОР КОМПАНИИ ВЯЧЕСЛАВ ГЕННАДЬЕВИЧ МОРОЗОВ ПОДЕЛИЛСЯ СЕКРЕТОМ УСПЕХА И ПЛАНАМИ ОРГАНИЗАЦИИ.

Вячеслав Геннадьевич Морозов,
доктор медицинских наук, профессор, директор медицинской компании «Гепатолог»

Как вам удается постоянно развивать компанию на протяжении 25 лет?
В первую очередь, благодаря пациентам, ведь мы отталкиваемся от их интересов: получить качественную медицинскую услугу быстро и в максимально комфортных условиях. Известно, что для многих людей очень важно пройти диагностику и лечение в одном месте. Мы достигли этого по нашему профилю заболеваний, как нам кажется, процентов на восемьдесят и стремимся к тому, чтобы все обращающиеся к нам пациенты могли получить все необходимые услуги именно в нашей компании. Высокие результаты лечения достигаются, в том числе за счет передовых технологий в медикаментозной терапии. Мы применяем препараты в первые месяцы их появления на фармацевтическом рынке, а зачастую на этапе их клинических испытаний или регистрации. Это позволяет нам быть в первых рядах: нового лекарственного средства еще нигде нет, а мы уже его давно используем.

О каких препаратах идет речь? С какими заболеваниями они помогают бороться?
В первую очередь, с вирусными гепатитами B, C и D. Например, в лечении гепатита С мы уже 5–6 лет используем высокоэффективные препараты, дающие полное выздоровление. С начала нового 2018 года планируем исследование по новому лекарству против гепатита В. С лечением гепатита D сложнее: средство, которое позволит полностью избавить пациента от этого вируса, пока не разработано. Но недавно у нас появился инновационный препарат для лечения гепатита D, на который мы возлагаем большие надежды.

Почему вы решили открыть эту клинику? С чего все начиналось?
25 лет назад гепатология, особенно в части хронических инфекционных поражений печени, оказалась вне поля деятельности конкретных специалистов. Так как инфекция являлась хронической и протекала много лет, госпитализировать больных в инфекционные стационары представлялось нецелесообразным. Врачи-гастроэнтерологи, в свою очередь, неохотно работали с такими пациентами, так как заболевания все же являлись инфекционными и проводить противовирусную терапию не совсем их дело. Поэтому возникла необходимость в медицинской организации, где бы работали специалисты с акцентом в своей деятельности на диагностику и лечение заболеваний печени. Особенно это стало актуальным, когда в 90-е годы в связи с известными обстоятельствами начался небывалый подъем заболеваемости парентеральными вирусными гепатитами наряду с ВИЧ-инфекцией. Тогда на базе клиники инфекционных болезней клиник СамГМУ и была создана медицинская компания «Гепатолог».

Что было главной сложностью на начальном этапе работы?
Основной сложностью было формирование стабильного потока пациентов – для этого нужно было много работать. Постепенно мы этого добились, причем к нам обращаются не только пациенты из Самары, других регионов РФ, стран ближнего зарубежья, но и из стран дальнего зарубежья, например из Израиля, Словакии, Испании и др.

Также на начальном этапе было сложно включиться в систему ОМС. Причем главным препятствием были даже не административные или юридические проблемы, а стереотипы врачей первичного звена медицинской помощи о том, что частные структуры в принципе не могут работать о этой системе. Чтобы 20 лет назад к нам в стационар направили пациента из поликлиники, иногда было необходимо получать разрешение руководителей Министерства здравоохранения – и до такого доходило. В настоящее время, к счастью, таких проблем нет, и, как нам кажется, мы вполне успешно оказываем медицинскую помощь в системе ОМС.

Ваша клиника – единственная в Самаре, которая специализируется на лечении заболеваний печени?
Из частных медицинских учреждений – да. Кроме того, среди частных клиник нашего региона только у нас есть круглосуточный стационар терапевтической направленности, где лечатся пациенты с хроническими заболеваниями печени, желудочно-кишечного тракта, функционируют диагностические койки.

Какими еще достижениями клиники вы гордитесь?
Как нам кажется, мы смогли достичь оптимального сочетания: высокопрофессиональный коллектив и достаточно высокое техническое обеспечение диагностического и лечебного процессов. На самом деле это очень сложно во всех отношениях, многим хватает возможностей либо для одного, либо для другого, приходится чем-то жертвовать. У нас среди врачей профессора, доктора и кандидаты медицинских наук, очень профессиональный и внимательный средний и младший медицинский персонал, грамотный менеджмент.

Какой вы видите компанию через 10–15 лет?
Хотелось бы расширить площади – нам становится тесно. Планируем еще кабинеты для амбулаторного приема и дополнительные койки в стационаре. И, конечно, будем улучшать техническую базу, медицинское оборудование совершенствуется и требует постоянного обновления.

Мы начинаем использовать препараты, когда они едва появляются для клинического применения. Это позволяет нам быть в первых рядах: новые лекарства еще только регистрируются, а мы их уже давно применяем.

ГЕПАТОЛОГ
МЕДИЦИНСКАЯ КОМПАНИЯ

Самара, ул. Сердобская, 36А
ул. Мяги, 7А (Самарский диагностический центр, 3-й этаж)
Тел. 8 (846) 300-44-11

Тольятти, ул. Октябрьская, 55А, каб. 202
(Медицинский центр «ВИЗАВИ»)
Тел.: 8 (8482) 22-90-41, 8 (963) 912-94-40

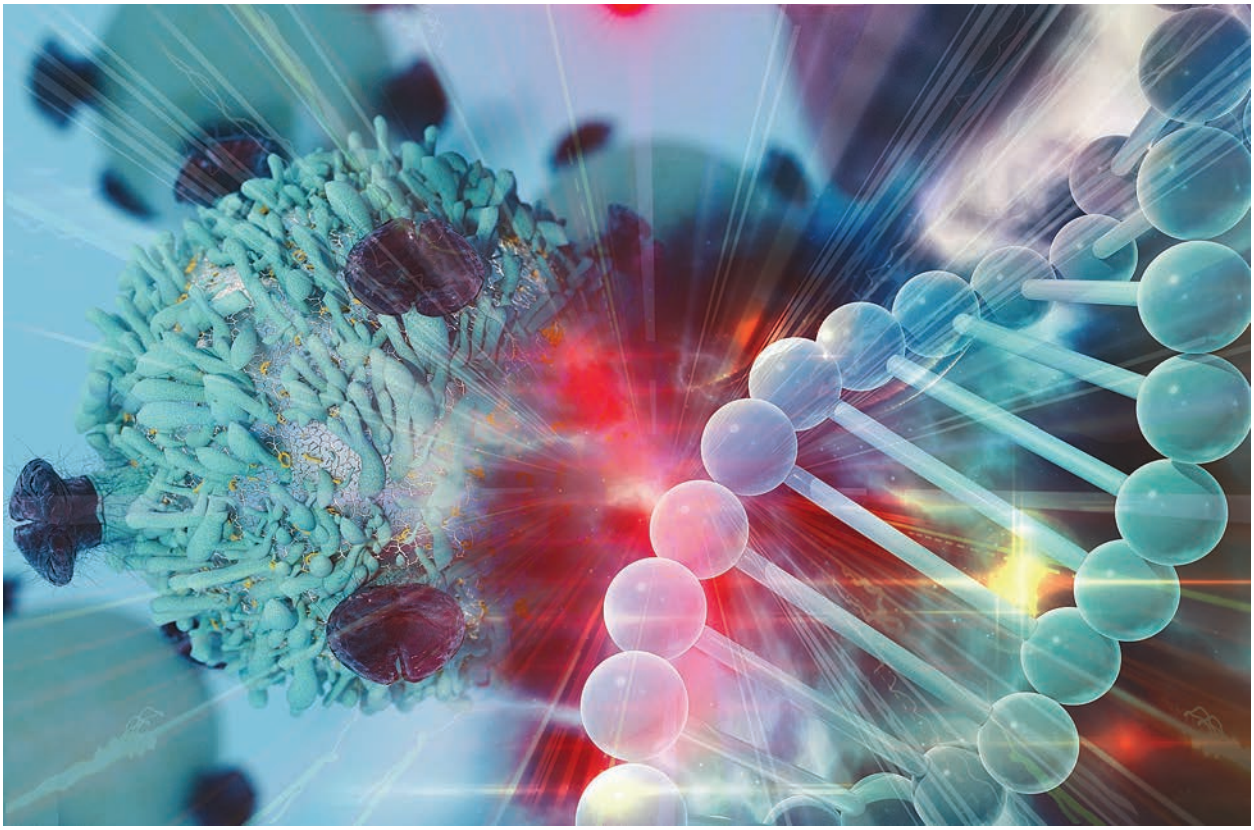
Сызрань, ул. Октябрьская, 3, каб. 323
(Железнодорожная поликлиника)
Тел.: 8 (8464) 90-31-16, 8 (927) 770-09-24

www.hepatologi.ru
e-mail: gepatolog@samtel.ru

РЕКЛАМА. ЛИЦЕНЗИЯ № ЛО-63-01-002652 ОТ 26 ИЮНЯ 2014 Г.

КАК СНИЗИТЬ РИСК ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ?

ПОЧЕМУ ЛЮДИ БОЛЕЮТ РАКОМ? ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ВЕРОЯТНОСТЬ ТАКОГО НЕПРИЯТНОГО СЦЕНАРИЯ? МОЖНО ЛИ ЕГО ПРЕДОТВРАТИТЬ? С КАЖДЫМ ДНЕМ ЭТИ ВОПРОСЫ ВОЛНУЮТ ЕЩЕ БОЛЬШЕ – ВЕДЬ ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ ОНКОЛОГИЕЙ ТОЛЬКО РАСТЕТ. КАЖЕТСЯ, ОТВЕТЫ УЖЕ ИЗВЕСТНЫ – ИНФОРМАЦИИ ОБ ЭТИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ МНОГО. НО БЫВАЕТ СЛОЖНО ОТДЕЛИТЬ ПРАВДУ ОТ ВЫМЫСЛА. ИМЕННО ПОЭТОМУ МЫ ОБРАТИЛИСЬ С ЭТИМИ ВОПРОСАМИ К ЭКСПЕРТУ – ВРАЧУ-ОНКОЛОГУ, АЛЛЕРГОЛОГУ-ИММУНОЛОГУ ТАТЬЯНЕ ГЕННАДЬЕВНЕ ЗОЛОТАРЕВОЙ.



ТАТЬЯНА ГЕННАДЬЕВНА ЗОЛОТАРЕВА,
заместитель главного врача по медицинской профилактике, реабилитации и связям с общественностью Самарского областного клинического онкологического диспансера, кандидат медицинских наук, врач – аллерголог-иммунолог и онколог высшей категории

Что относится к факторам риска развития онкозаболеваний?

Нужно различать факторы и причины развития онкологических заболеваний. Факторы могут влиять на состояние здоровья и вызывать не только онкологические, но и другие заболевания. При сочетании факторов риска и причин частота возникновения злокачественных опухолей может возрастать многократно. Наличие в организме причин, например, различных дисгормональных нарушений с высокой долей вероятности может привести к развитию опухоли. Многое зависит от индивидуальных особенностей организма, в том числе от функционирования иммунной системы.

ТЕКСТ: ЛИНА ЛААЗИЗ

АРТРОСКОПИЧЕСКИЕ ОПЕРАЦИИ ПРИ ТРАВМАХ И ЗАБОЛЕВАНИЯХ СУСТАВОВ

Уникальные достижения мировой и отечественной эндоскопической и малоинвазивной оперативной ортопедии сегодня доступны пациентам в Самаре

УЖЕ НЕ ПЕРВЫЙ ДЕСЯТОК ЛЕТ МНОГИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СПОРТСМЕНЫ И ЛЮБИТЕЛИ АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, СТОЛКНУВШИЕСЯ С ПРОБЛЕМАМИ СУСТАВОВ, ПРИЕЗЖАЮТ НА ЛЕЧЕНИЕ В САМАРУ. С 1994 ГОДА ДОКТОР ВАСИЛИЙ БОРИСОВИЧ ТРЕТЬЯКОВ ПОСЛЕ ОБУЧЕНИЯ В КЛИНИКАХ США ЗАНИМАЕТСЯ ЛЕЧЕНИЕМ ПРОБЛЕМ СУСТАВОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АРТРОСКОПИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ. ЛЕЧЕНИЕ ПАЦИЕНТОВ ДОКТОР ПРОВОДИТ В ХОЗРАСЧЕТНОМ ОТДЕЛЕНИИ ГБУЗ СО «САМАРСКАЯ ГОРОДСКАЯ БОЛЬНИЦА № 7». ОГРОМНЫЙ ОПЫТ ВРАЧА, СОВРЕМЕННОЕ ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ, ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ СЛАЖЕННОСТЬ КОЛЛЕКТИВА И КОМФОРТ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ ЯВЛЯЮТСЯ СЛАГАЕМЫМИ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИМИ УСПЕХ И РЕЗУЛЬТАТ ЛЕЧЕНИЯ.

ЧТО ТАКОЕ АРТРОСКОПИЯ?

В современной медицине термин «золотой стандарт» обозначает метод, который позволяет достичь лучших результатов в диагностике и лечении той или иной патологии. В артрологии, занимающейся проблемами суставов, таким методом сегодня является **артроскопия**. Она позволяет поставить 100% точный диагноз при внутрисуставной патологии (превосходит по своим возможностям УЗИ, МРТ и КТ), одновременно с этим выполнив полноценное оперативное вмешательство на поврежденных структурах сустава. Вмешательство выполняется через минимальные разрезы-проколы, а использование видеосистем позволяет не только осмотреть с увеличением в 40–60 раз все отделы сустава, но и произвести видеофиксацию хода операции, что невозможно при классических «открытых» операциях. Малая травматичность и косметичность оперативного пособия обеспечивают короткие сроки стационарного лечения, адекватную реабилитацию и полное восстановление функции сустава. Поэтому артроскопию выбирают те, для кого необходим активный образ жизни, те, кто ценит качество своей жизни. В отделении доктора Третьякова проводится лечение коленного, локтевого, плечевого и голеностопного суставов. Осваиваются методики артроскопии малых суставов.

ПОЧЕМУ ДОКТОР ВАСИЛИЙ БОРИСОВИЧ ТРЕТЬЯКОВ И ЕГО ОТДЕЛЕНИЕ?

Артроскопическая хирургия сегодня – это высокотехнологичный, требующий использования сложного оборудования и инструментария, поэтому достаточно затратный и соответственно далеко не дешевый метод лечения. Успех лечения напрямую зависит от уровня технического оснащения операционной, опыта и подготовки операционной бригады и организации послеоперационной реабилитации.

Хозрасчетное отделение травматологии и ортопедии доктора Третьякова сегодня – это единственное стационарное подразделение в нашей области, которое специализируется только на вопросах оперативной артроскопии.

Василий Борисович Третьяков занимается оперативной артроскопией с 1994 года, выполнил более 8 000 артроскопических операций, прошел специализацию в клиниках США и Австрии, член АТОР, почетный член

Василий Борисович Третьяков,
врач – травматолог-ортопед высшей категории, кандидат медицинских наук, руководитель хозрасчетного отделения травматологии и ортопедии доктора Третьякова

РАО, член ASTAOR, ESSKA, кандидат медицинских наук, врач – травматолог-ортопед высшей категории, автор 67 печатных работ, 1 патента и 25 рационализаторских предложений. Он специализируется на лечении спортивных повреждений, использует при лечении пациентов методики аллопластики и тканевой терапии.

Операционный блок отделения оснащен современным артроскопическим оборудованием и инструментарием, позволяющим выполнять операции экспертного класса, бизнес-класса и эконом-класса. Работой операционной руководит операционная медсестра, прошедшая подготовку и сертифицированная в Европейском медицинском центре г. Москвы (профессор А.В. Королев).

Отделение работает на базе круглосуточного многопрофильного государственного лечебного учреждения, что гарантирует контроль качества медицинской помощи, возможность круглосуточного привлечения специалистов всех профилей и широкий спектр дополнительных медицинских услуг. Отделение располагает одно-, двух- и трехместными палатами, круглосуточным постом, столовой и комнатой отдыха. В отделении могут находиться не более 8 пациентов, что создает уютную атмосферу.

Наряду с оперативной артроскопией в отделении практикуют лечение различных спортивных травм, малоинвазивные методики в оперативной ортопедии, эндопротезирование суставов, используют биоимплантаты в реконструктивной ортопедии, препараты серебра в лечении травм и методику тканевой терапии: плазмолифтинг (Россия) и ПРП-терапию (США).

Девиз отделения:
«Результат лечения определит качество Вашей жизни – а Вы достойны лучшего».

ГБУЗ СО
Самарская городская больница №7

Самара, пос. Управленческий, ул. Крайняя, 17
Тел. для справок: 8 (846) 975-31-84
Тел. 8 (902) 371-59-90
www.doctortretyakov.ru
tretjakowvb@mail.ru

РЕКЛАМА. ЛИЦЕНЗИЯ № ЛО-63-01-002585 ОТ 21.05.2014 Г.

ЕЩЕ ОДИН ФАКТОР РИСКА

Низкая физическая активность тоже может спровоцировать онкологию – у человека в этом случае возникает недостаток кислорода в органах и тканях. Это часто бывает причиной рака почки или опухолей толстой кишки из-за ослабления моторики кишечника и накопления в нем токсических продуктов.

Рассмотрим, например, курение. Оно является одним из основных факторов риска развития онкологических заболеваний многих локализаций. Например, легкого, рак нижней губы, гортани, пищевода, мочевого пузыря. А причиной здесь является токсическое воздействие на нормальные клетки в течение длительного времени продуктов распада табачного дыма.

Другой немаловажный фактор риска – избыточная масса тела. Но к раку может привести не само накопление жира, а возникающие на фоне ожирения изменения в гормональном статусе организма. У женщин с лишним весом мы часто встречаем рак молочной железы, у мужчин – рак предстательной железы.

Стресс и недосып – тоже факторы риска?

Стресс для организма в небольшой дозе может быть даже полезен. Но крайне важным является то, насколько долго он длится и как человек его преодолевает. Он может принимать алкоголь или курить, что усугубляет состояние, а может прогуляться на «свежем воздухе» полчаса. Результаты будут, естественно, разные. В организме человека все процессы, например гормональные, биохимические, взаимосвязаны. Если происходит «поломка» в функционировании одного органа, то пострадать могут и другие системы. Если человек не справляется со стрессом, это может спровоцировать необратимые изменения в организме, которые могут привести к развитию в том числе онкологических заболеваний.

Как влияет питание на профилактику рака?

Сбалансированное питание служит основой нормального функционирования организма, а вкупе с физической активностью помогает поддерживать нормальный вес. Избыток жиров может приводить к изменению гормонального фона, например, у женщин и приводить к развитию гормонозависимого рака молочной железы. При этом ряд продуктов, отмечают эксперты ВОЗ, может обладать антиканцерогенным действием, например капуста, томаты, цитрусовые. Но важна умеренность, полностью формировать свой рацион из брокколи я бы не рекомендовала.

А как же канцерогенные продукты, например обработанное мясо?

Речь идет о полуфабрикатах, копченых продуктах, которые содержат, в числе прочего, консерванты. А это химические факторы, которые могут при длительном воздействии трансформировать нормальную клетку в опухолевую. Употреблять такие продукты можно, но не постоянно, то же самое относится в фаст-фуду. Чаще всего это продукты с высоким содержанием калорий, специй, термически обработанные (жаренные во фритюре). В современном мире, наверное, невозможно полностью отказаться от такого питания. А вот снизить частоту употребления вполне реально. В последнее время было проведено несколько исследований, которые показали, что употребление большого количества красного мяса негативно влияет на состояние слизистой толстой кишки и может спровоцировать развитие опухоли. Чрезмерное и несбалансированное питание всегда являлось фактором риска развития в том числе опухолей.

Можно ли предотвратить онкозаболевание, если к нему есть наследственная предрасположенность?

Наследственность играет определенную роль в развитии некоторых онкологических заболеваний, например рака молочной железы, яичников. Однако доля таких заболеваний не очень большая – чуть более 5%. Но когда есть вероятность развития наследственного рака, нужно более внимательно относиться к своему здоровью и регулярно обследоваться. Для выявления наследственной предрасположенности можно провести лабораторное исследование, в том числе в онкологическом диспансере. Из диагностических обследований для женщин предусмотрено по полису ОМС прохождение маммографии 1 раз в 2 года, если в семье по женской линии был рак молочной железы, то частоту обследования увеличивают.

Есть ли связь между городской средой и вероятностью онкозаболеваний? Можно ли считать профилактикой переезд в деревню?

Нельзя однозначно сказать, что переезд в сельскую местность может существенно повлиять на вероятность развития онкологических заболеваний. Она может уменьшиться, но в основном за счет того, что меняется образ жизни: снижается уровень стрессовой нагрузки, изменяются особенности питания – в сельской местности нет фаст-фуда, темп жизни становится более размеренным. Все это благоприятно сказывается на состоянии здоровья.

Существуют ли реальные меры профилактики онкозаболеваний?

До 70 процентов всех онкологических заболеваний можно предупредить путем снижения влияния на организм только таких факторов, как курение, нерациональное питание, снижение употребления алкоголя и профилактики инфекций. Дополнительное проведение скринингового

3 МИФА ОБ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

1. ***Различные диеты могут предотвратить развитие опухоли.***

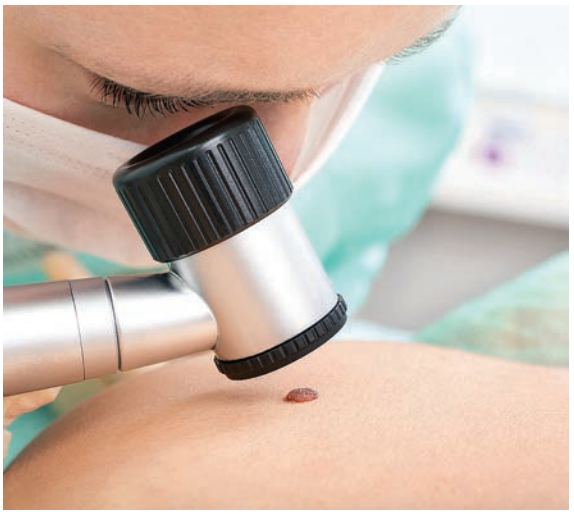
   Вокруг еды много спекуляций. Например, есть мнение, что опухоль «любит сахар» и отказ от сладкой пищи может снизить риск развития или прогрессирования заболевания. Но это всего лишь миф.

2. ***Мобильные телефоны могут спровоцировать возникновение онкозаболевания, в том числе головного мозга.***

   Пока научных доказательств на эту тему нет. Многочасовые разговоры по телефону, конечно, могут повлиять на состояние сосудов головного мозга, повысить внутричерепное давление, спровоцировать стресс, но непосредственной причиной развития опухоли использование сотовых телефонов не является.

3. ***Можно создать универсальное лекарство от рака.***

   В ближайшее время этого не произойдет: факторов и причин развития онкозаболеваний много, и «единого сценария борьбы» с болезнью не существует.



обследования или диспансеризации позволят выявить фоновые или предраковые заболевания, своевременное лечение которых позволяет предупредить развитие опухолей.

Какие это заболевания?

Довольно широко распространена у женщин фиброзно-кистозная болезнь молочной железы, когда происходит уплотнение ткани груди с формированием либо кисты, либо фиброаденомы – доброкачественной опухоли. На фоне этого заболевания при наличии факторов риска может развиться рак молочной железы. Поэтому важно регулярное контрольное обследование и профилактическое удаление доброкачественных образований.

Еще пример – опухоли толстой кишки. Факторов риска масса. Но фоновыми заболеваниями являются доброкачественные образования на слизистой толстой кишки – различные полипы, которые рекомендуется удалять.

Что касается женской репродуктивной системы, наиболее частым заболеванием является рак шейки матки, к развитию которого приводит эрозия на слизистой. Профилактика этого заболевания – вакцинация или лечение эрозии шейки матки с помощью различных методов.

К сожалению, заметить какие-то изменения со стороны других органов, например почек, тонкой и толстой кишки, поджелудочной железы, легких, самостоятельно достаточно сложно. Для этого используются скрининговые методы.

Что такое скрининг?

Это комплекс медицинских мероприятий, направленных на обследование практически здоровых людей. В онкологии минимальный скрининговый перечень – это флюорография, осмотр кожных покровов, анализ кала на скрытую кровь. Для женщин к этому списку добавляется маммография и осмотр для выявления патологий шейки матки и других органов репродуктивной системы, а для мужчин – анализ крови на простатический специфический антиген.

КОРОТКО О ВАЖНОМ
ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ОБ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ?

01 Употребляйте в пищу много фруктов, овощей и грубо-волокнистой пищи. Природа – это естественная кладовая полезных веществ, нельзя недооценивать ее возможности.

02 Сократите потребление жирных продуктов питания, они должны составлять не более 30% всех потребляемых ежедневно калорий.

03 Рацион питания, богатый жирами, особенно в сочетании с отсутствием физической активности, может привести к избыточному весу – одной из «весомых» причин возникновения опухолей.

04 30 минут физических упражнений три – четыре раза в неделю уменьшат риск возникновения онкологических заболеваний.

05 Злоупотребление алкоголем может привести к необратимым разрушительным процессам. Специалисты рекомендуют мужчинам выпивать не больше двух порций алкоголя в день, женщинам – в два раза меньше. Порция – это 250 мл пива; 50 мл крепких спиртных напитков; один бокал вина.

06 Некурящий человек живет в среднем на 15 лет дольше курящего. Если вы курите, это увеличивает риск возникновения рака легкого, мочевого пузыря, поджелудочной железы, полости рта, носоглотки, гортани, пищевода, желудка, шейки матки, почки, печени и острого лейкоза. Помните, что бросая курить сегодня, вы обеспечиваете себя здоровьем завтра.

07 Появление новых пигментных пятен, кровоточащие, не заживающие, вызывающие зуд, быстро растущие родинки – сигналы тревоги. Избегайте прямого солнечного воздействия, особенно с 10.00 утра и до 16.00 дня. Если Вам необходимо находиться на улице, позаботьтесь о защите открытых участков кожи. Не забывайте использовать солнцезащитные кремы с фактором защиты 15 и более.

08 Женщинам после 18 лет необходимо ежемесячно проводить самообследование молочных желез, ежегодно проходить обследование в смотровом кабинете.

09 Каждая женщина должна не реже одного раза в год быть осмотрена врачом-гинекологом с обязательным ультразвуковым исследованием и взятием мазков с шейки матки.

10 Обращайтесь к врачу, если испытываете какие-либо из перечисленных симптомов: непроходящий кашель или охриплость; одышка; боль в груди; длительное повышение температуры тела; затруднение глотания; значительное снижение веса (по неочевидной причине); потеря аппетита; чувство тяжести в животе; заметное, непроходящее изменение ритма дефекации по неочевидной причине; безболезненные, увеличенные лимфоузлы.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ЖИТЬ ЛЕГКО И РАДОСТНО с центром «Психология для всех»!

ИЗВЕСТНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ШУТКА: ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ НЕТ, ЕСТЬ НЕДООБСЛЕДОВАННЫЕ. ПСИХИКА НЕ ИСКЛЮЧЕНИЕ: У КАЖДОГО ИЗ НАС РАНО ИЛИ ПОЗДНО ВОЗНИКАЮТ КОНФЛИКТЫ С ОКРУЖАЮЩИМИ, ДЕПРЕССИЯ ИЛИ ПРИСТУПЫ НЕУВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ. ДРУГОЙ ВОПРОС В ТОМ, ЧТО СО МНОГИМИ СОСТОЯНИЯМИ МОЖНО И НЕ СТОЛКНУТЬСЯ, ЕСЛИ РЕГУЛЯРНО ОБЩАТЬСЯ С НЕЗАВИСИМЫМ ЭКСПЕРТОМ – ПСИХОЛОГОМ. НАПРИМЕР, В ЦЕНТРЕ «ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ВСЕХ», ГДЕ ПОМОГУТ РЕШИТЬ КАК ЗАПУЩЕННУЮ ПРОБЛЕМУ, ТАК И ПРОБЛЕМУ НА НАЧАЛЬНОЙ СТАДИИ.

Ольга Владимировна Василевицкая,
кандидат психологических наук, член Российской и Европейской профессиональной психотерапевтической лиги, основатель и директор центра «Психология для всех»

У нас вы:

- **расстанетесь с депрессивным состоянием, своими страхами и чувством одиночества;**
- **обретете уверенность в себе;**
- **преодолеете кризис отношений;**
- **овладеете искусством общения;**
- **начнете понимать друг друга;**
- **сможете успешно разрешать конфликтные ситуации;**
- **похудеете навсегда.**

КАКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПОМОГУТ РЕШИТЬ В ЦЕНТРЕ «ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ВСЕХ»?

1 Депрессия

С каждым годом людей, которые сталкиваются с депрессивными состояниями, становится все больше. Чтобы не впасть в это состояние, несколько раз в год нужно проходить курсы психоэмоциональной разгрузки с психологом. Важно, чтобы специалист и сам умел радоваться каждому мгновению и передавать позитивное восприятие жизни своим пациентам. Именно такие психологи работают в центре «Психология для всех».

2 Послеродовая депрессия

Шаг к тому, чтобы стать родителями, очень ответственный. Но многие будущие мамы психологически не готовы к этому. В результате радость материнства начинает подавляться высоким нервным напряжением и послеродовой депрессией. Избежать этого можно и нужно – в этом помогут эксперты центра.

3 Недопонимание между детьми и родителями

Проблема «отцов и детей» вечна: быть родителями – труд, которому нужно учиться. Поэтому уже более 15 лет специалисты центра «Психология для всех» помогают мамам и папам находить общий язык со своими детьми.

4 Нехватка времени

Информационная и рабочая нагрузка с каждым днем увеличиваются, и человек начинает нервничать из-за того, что постоянно что-то не успевает. Программа центра «Перезагрузка» покажет, как организовать свою жизнь. Те, кто прошел этот тренинг, отмечают: времени действительно стало хватать на все!

5 Расставание

Количество разводов, расставаний можно было бы сократить во много раз, если бы люди умели понимать друг друга. «Наука» семейных отношений не проста, но и ею можно овладеть с помощью психолога, который поможет сохранить семью.

6 Лишние килограммы

Стать стройным навсегда и встретить Новый год обновленным – мечта многих, которая осуществима в центре «Психология для всех»!

РЕКЛАМА

Тел.: 8 (846) 972-78-01, 8 (927) 692-78-01
www.psy4all.center
vk.com/womenprinc
vk.com/psycho_logy_for_all

«Я ПРИВИВКИ НЕ БОЮСЬ: ЕСЛИ НАДО – УКОЛЮСЬ!»

КОГДА, ЗАЧЕМ И ОТ ЧЕГО НУЖНО ПРИВИВАТЬСЯ, ЕСЛИ ВЫ УЖЕ ВЫРОСЛИ

В 1999 ГОДУ ЦЕНТР ПО КОНТРОЛЮ И ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ США ОПУБЛИКОВАЛ СПИСОК 10 ДОСТИЖЕНИЙ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ XX ВЕКА. ПЕРВОЙ В ЭТОМ СПИСКЕ ЗНАЧИТСЯ ИММУНОПРОФИЛАКТИКА. ИМЕННО БЛАГОДАРЯ ВАКЦИНАЦИИ ДОКТОРА ПОБЕДИЛИ ЭПИДЕМИЮ ЧЁРНОЙ ОСПЫ, ПОЛИОМИЕЛИТА, СТОЛБНЯКА. В ПЕРСПЕКТИВЕ – ПОБЕДА НАД ТУБЕРКУЛЕЗОМ. НО ЕСЛИ ДЕТСКИЕ ПРИВИВКИ ВСЕМ БОЛЕЕ ИЛИ МЕНЕЕ ЗНАКОМЫ И ПОНЯТНЫ, ТО ОТНОСИТЕЛЬНО ВАКЦИНАЦИИ ВЗРОСЛЫХ У МНОГИХ ЕСТЬ ВОПРОСЫ. ПОДРОБНО О ПРИВИВКАХ ДЛЯ ТЕХ, КТО УЖЕ ВЫРОС, НАМ РАССКАЗАЛА ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО ВРАЧА ПО ПОЛИКЛИНИКЕ ЛЕЧЕБНО-ДИАГНОСТИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА «МЕДГАРД-САМАРА», ТЕРАПЕВТ, ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ, К.М.Н. ЛАРИСА ЮРЬЕВНА ПАНИНА.

ЛАРИСА ЮРЬЕВНА ПАНИНА,
заместитель главного врача по поликлинике лечебно-диагностического комплекса «Медгард-Самара», терапевт, врач высшей категории, к.м.н.

Начнем с определения. Что такое вакцинация?

Это метод иммунизации человека против определенных инфекционных заболеваний, в ходе которой в организм вводятся живые, но ослабленные, инактивированные (убитые) штаммы микробов или вирусов, очищенные белки микробов, способные привести к выработке устойчивой невосприимчивости к патологии.

Какие прививки бывают?

Все прививки делятся на плановые (профилактические) и те, которые проводятся по эпидемиологическим показаниям.

ТЕКСТ: ЛИНА ЛААЗИЗ

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ФОТОДИНАМИЧЕСКАЯ ОБРАБОТКА ОНИХОМИКОЗОВ PACT MED

БЕЗМЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ГРИБКА НОГТЕЙ

ШКОЛА АППАРАТНОГО ПЕДИКЮРА АННЫ ОБУХОВОЙ

Самара, пр. Карла Маркса, 32
Запись на услуги: 8 (846) 205-34-43

www.obuhova-school.ru

obuhova_school

РЕКЛАМА СЕРТИФИКАТ СООТВЕТСТВИЯ № TC RU C-DE.АЕ61.В.02271

Если человек забыл, когда и какие прививки делал, кто за этим следит?

При вакцинации пациенту выдается прививочный сертификат, где содержатся данные о сделанных прививках. Если он утерян, данные можно восстановить, обратившись в свою поликлинику, на каждого пациента там заводится прививочная карта.

Допустим, человек делал прививку от дифтерии 15 лет назад. Затем о сроках повторной вакцинации благополучно забыл. И вот он теперь приходит и желает снова привиться. Как в таких случаях поступают?

По окончании школы детям делают прививки. Некоторые из них должны повторяться через 10 лет. Если человек не помнит, когда последний раз прививался, врачи рассматривают его как впервые обратившегося. Если повторная прививка была сделана не через 10 лет, а, скажем, через семь, то ничего страшного в этом нет: иммунный ответ у всех разный, и период в 10 лет весьма условен.

Куда человек должен обратиться, чтобы пройти необходимый курс вакцинопрофилактики?

В поликлинике по месту прикрепления часть прививок делается бесплатно, согласно национальному календарю. Однако если человек выезжает в страны Юго-Восточной Азии, в Африку или Южную Америку, то нужно сделать дополнительные прививки, но уже за собственные средства.

***Плановых прививок** для взрослых не очень много. Каждые 10 лет вводится АДСМ (дифтерия, столбняк), вирусный гепатит В. Девушкам, не болевшим ранее коревой краснухой и корью, обязательно делают прививки от этих заболеваний: против коревой краснухи – до 25 лет, против кори – до 35. Юношей же чаще всего вакцинируют при призыве на военную службу. Людям с ослабленным иммунитетом (страдающих сахарным диабетом, заболеваниями бронхолегочной системы, почек, ВИЧ-инфицированных) показана вакцина «Пневмо 23», которая предотвращает развитие пневмонии и осложнений.*

***По эпидемиологическим показаниям** против клещевого энцефалита и сибирской язвы должны прививаться охотники, заготовители леса, егеря, ветеринары, заготовители мяса. Прививка делается раз в три года.*

Обычно в таких случаях прививаются от гепатита А (желтухи), желтой лихорадки, брюшного тифа, а также от экзотических инфекций, характерных для конкретной страны. При этом требования довольно строги: если нет нужной прививки, некоторые страны могут просто не принять въезжающего.

Но даже если никуда не собираешься, лучше делать необходимые прививки вовремя. Например, чтобы не заболеть ветряной оспой (ветрянкой). К сожалению, взрослые особенно тяжело переносят эту болезнь, но, к счастью, сейчас мы делаем такие прививки, которые эффективны даже после контакта с заболевшим. Здесь главное – пройти вакцинацию в ближайшие 72 часа после такого контакта.

Если человек не хочет идти в поликлинику по месту жительства, может ли он самостоятельно приобрести препарат и сам себе сделать инъекцию?

Можно-то оно, конечно, можно, но стоит ли рисковать? Обязательным условием допустимости прививки является предварительный осмотр врача. Только так можно удостовериться в отсутствии противопоказаний и быть уверенным, что человек хорошо перенесет вакцинацию. Так что такой путь под медицинским запретом.

25 лет

Проверьте вашу печень сейчас, когда заболит – будет поздно!

МЕДИЦИНСКАЯ КОМПАНИЯ «ГЕПАТОЛОГ»: РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ

МЕДИЦИНСКАЯ КОМПАНИЯ «ГЕПАТОЛОГ» – ЭТО НЕ ТОЛЬКО ПРОФЕССИОНАЛЫ СВОЕГО ДЕЛА, СОВРЕМЕННАЯ ЛАБОРАТОРИЯ, НОВЫЕ ПРЕПАРАТЫ И ВОЗМОЖНОСТЬ БЕСПЛАТНОГО ЛЕЧЕНИЯ В СТАЦИОНАРЕ. В КЛИНИКЕ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ УНИКАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ, С ПОМОЩЬЮ КОТОРОГО МОЖНО ДИАГНОСТИРОВАТЬ МНОГИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕЧЕНИ И ДРУГИХ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ НА РАННИХ СТАДИЯХ.

ЭЛАСТОМЕТРИЯ – ШАГ К ЗДОРОВОЙ ПЕЧЕНИ

Для этого инновационного исследования используется аппарат «Фиброскан», который измеряет с помощью звуковых волн эластичную структуру печеночной ткани. В зависимости от этого специалисты могут быстро, точно и безболезненно определить, прогрессирует ли у пациента хроническое заболевание печени в цирроз или нет.

ЭЗОФАГОГАСТРОДУОДЕНОСКОПИЯ (ФГДС) – СВОЕВРЕМЕННАЯ ДИАГНОСТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ПИЩЕВОДА, ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ

Это исследование позволяет выявить язвы, опухоли, варикозное расширение вен пищевода и желудка и другие заболевания на начальном этапе и избежать неприятных последствий. Например, своевременно обнаруженный рак желудка можно вылечить эндоскопически, без операции. Также процедура выполняется для лечения варикозных вен пищевода. В этом случае на расширенные вены накладываются специальные латексные кольца, что значительно снижает риски кровотечения и улучшает качество жизни пациента.

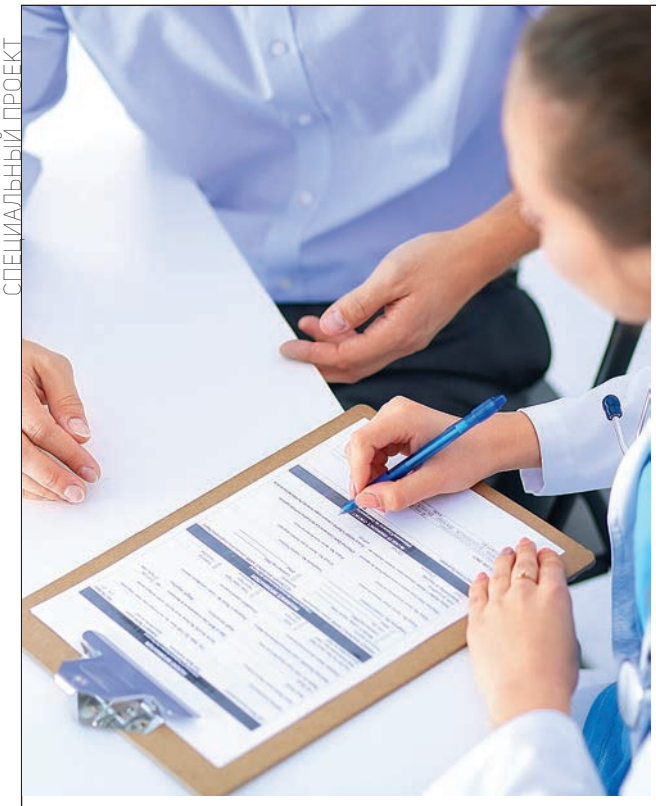
Самара, ул. Сердобская, 36А
ул. Мяги, 7А (Самарский диагностический центр, 3-й этаж)
Тел. 8 (846) 300-44-11

Тольятти, ул. Октябрьская, 55А, каб. 202
(Медицинский центр «ВИЗАВИ»)
Тел.: 8 (8482) 22-90-41, 8 (963) 912-94-40

Сызрань, ул. Октябрьская, 3, каб. 323
(Железнодорожная поликлиника)
Тел.: 8 (8464) 90-31-16, 8 (927) 770-09-24

www.hepatologi
e-mail: gepatolog@samtel.ru

РЕКЛАМА. ЛИЦЕНЗИЯ № ЛО-63-01-002652 ОТ 26 ИЮНЯ 2014 Г.



Бывают ли случаи смерти взрослых от столбняка или дифтерии?

Среди заболевших столбняком или дифтерией очень большой процент летальных исходов, поэтому вакцинироваться нужно своевременно.

Что делать, если произошел какой-то форс-мажор? Например, поранился о ржавый гвоздь.

Обязательно как можно скорее нужно обратиться за медицинской помощью. Если вы не уверены в наличии у вас вакцинации от столбняка в последние 5–6 лет, то вам введут противостолбнячный анатоксин (сыворотку). Для максимальной эффективности лучше обратиться в первые 48 часов.

А если укусил энцефалитный клещ – сколько есть времени на спасение?

Прежде всего, нужно обратиться к хирургу, чтобы клеща извлечь. Если же удалось вынуть «кровопийцу» самостоятельно, то его надо поместить в стеклянный сосуд с мокрой ватой и отнести в Центр гигиены и эпидемиологии на Митирева, 1. Если выяснится, что клещ заражен, следует срочно обратиться в инфекционную клинику, где проведут комплексное лечение. Отмечу, что данном случае прививка не поможет, ведь для формирования иммунной защиты требуется время, хотя бы пара недель.

В Самарской области ситуация с энцефалитом усугубляется с каждым годом. Насколько прививки актуальны для людей, которые выезжают на природу всего несколько раз за лето?

Для выезжающих на природу время от времени прививки против энцефалита не являются обязательными: маловероятно, что эти люди посещают эпицентр очага заражения. Вернулись домой, осмотрели себя, а если что, можно обратиться в названные выше учреждения.

Есть ли у прививок побочные эффекты настолько серьезные, что могут повлиять на решение проходить вакцинацию?

Кроме аллергических реакций и легкого недомогания в течение 2–3 дней, побочных эффектов практически нет. Все вакцины чистые, с высокой степенью защиты. По крайней мере, за последние 10 лет – а мы прививаем и детей, и взрослых – в нашей клинике никаких поствакцинальных осложнений не было.

По поводу ежегодной прививки от гриппа. Насколько бы вы порекомендовали обывателю её делать?

Всем людям, относящимся к группе высокого риска (работникам торговли, транспорта, лечебных и учебных учреждений и т.д.), которые работают с большим числом людей, проходить вакцинацию нужно обязательно. В зоне риска находятся также и офисные работники. При чихании и кашле заболевший распространяет вирус на 3–6 метров вокруг себя и так минимум 8 часов в день. Немудрено, что может возникнуть цепная реакция.

После 2010 года, когда прошла эпидемия гриппа А (мексиканский «свиной» грипп), люди стали прививаться гораздо чаще и охотнее. Напугались? И это хорошо, потому что заразы и ее тяжелых последствий стало меньше.

Если я сделала прививку от гриппа осенью, то сохраняется ли опасность заболеть в сезон простуды?

Увы, прививка защищает только от гриппа. И если после вакцинации человек заболевает ОРВИ, то не стоит обвинять препарат в неэффективности. ОРВИ – это совершенно другая группа инфекций, и прививок от них пока не существует.

Значит, после прививки от гриппа заболеть гриппом невозможно?

Практически невозможно. Через 2–4 недели с момента вакцинации в организме вырабатываются антитела, которые защищают от гриппа А и гриппа В. Кстати, сейчас как раз время привиться, ведь по расчетам наших эпидемиологов, рост заболеваемости гриппом ожидается в январе.

Прививки делают только медицинские работники, специально обученные работе с иммунно-биологическими препаратами. Они знают, какие прививки совместимы, могут проинструктировать пациента о поведении после вакцинации и при необходимости оказать первую помощь. Поэтому самостоятельно делать себе прививку категорически нельзя.

Совсем недавно в самарских школах была вспышка заболеваемости менингитом. Это как-то профилактируется?

К сожалению, вакцина против серозного менингита, а именно об этом заболевании речь в данном случае, пока не создана. Зато имеются превосходные препараты против менингита менингококковой природы, более опасного, кстати. Вакцина достаточно дорогая, и поэтому ее еще не внесли в национальный календарь прививок. Но, конечно, любой желающий может сделать такую прививку за собственные средства. Препарат допускает вакцинацию детей от 9 месяцев и взрослых до 55 лет.

Бывают ли случаи полной неэффективности прививок?

В принципе невосприимчивость к препарату может быть. Но в нашей клинике таких случаев, тьфу-тьфу, пока не было.

Есть ли расхождения в рекомендациях Минздрава РФ и Всемирной организации здравоохранения?

Прививки, которые применяются в России, используются по всему миру. Но в каждой стране своя эпидемиологическая обстановка (например, в Средней Азии обязательны прививки от туляремии), поэтому прививочный «ассортимент» в каждой стране свой. Дополнительные позиции в календаре прививок существуют и на территории нашей страны. Так, в Якутии обязательна прививка от энцефалита, а в Москве ввели вакцинацию от вируса папилломы человека.

ВЫВОДЫ

- **Иммунопрофилактика – №1 в списке достижений здравоохранения XX века.**
- **Прививки бывают плановые и по эпидпоказаниям. Лучше не пропускать ни те, ни другие.**
- **Без необходимых прививок вас не пустят в некоторые страны.**
- **Есть заболевания с очень высоким уровнем смертельных исходов, от которых можно защититься прививкой.**
- **Прививки от гриппа хорошо работают.**

РЕКЛАМА. ЛИЦЕНЗИЯ №ЛО-63-02-000772 ОТ 12.11.2012 Г.

«Панацея»: актуальная клиника с историей

В ВОПРОСАХ ЖЕНСКОГО И МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ СЕГОДНЯ ВАЖНО НАЙТИ НЕ ТОЛЬКО ГРАМОТНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ С БОЛЬШИМ ОПЫТОМ, НО И СООТВЕТСТВУЮЩИЙ СЕРВИС – БЕЗ ОЧЕРЕДЕЙ И С ВНИМАНИЕМ К ЧАСТНЫМ ПРОБЛЕМАМ КАЖДОГО. ПО ЭТИМ ПРАВИЛАМ «ПАНАЦЕЯ» РАБОТАЕТ УЖЕ 22 ГОДА, ЗА КОТОРЫЕ КЛИНИКА ПО ПРАВУ СЧИТАЕТСЯ СЕМЕЙНОЙ: ЗДЕСЬ НАБЛЮДАЮТСЯ ЦЕЛЫМИ ПОКОЛЕНИЯМИ, А НАРЯДУ С ГИНЕКОЛОГИЕЙ РАЗВИВАЮТ ТЕРАПИЮ, УРОЛОГИЮ И ЭНДОКРИНОЛОГИЮ.

В клинике работают врачи с большим стажем, полной самоотдачей и, как следствие, именами, которые знает весь город. Один из них – директор Людмила Александрова: тридцать лет она руководила женской консультацией Октябрьского района, которая не раз становилась лучшей в области. Вместе с ней пациентов принимает профессор, доктор медицинских наук и заведующая кафедрой акушерства и гинекологии СамГМУ Наталья Спиридонова. Все гинекологи клиники имеют квалификацию УЗИ-диагноста: это сокращает время постановки диагноза и гарантирует его точность. На сегодня в «Панацее» собрали целый пул высококвалифицированных специалистов, которые проводят полную диагностику, лечение бесплодия и инфекционных заболеваний, все виды консервативного лечения миомы матки и эрозии, а также занимаются планированием и ведением беременности.

Клиенты доверяют «Панацее» вопросы мужского здоровья: инфекции, передающиеся половым путем, сексуальные расстройства, мочекаменную болезнь, аденому простаты, пиелонефрит, циститы и бесплодие. Еще один профиль – терапия. Кандидат медицинских наук Екатерина Тренева проводит комплексное обследование и лечение заболеваний сердца, легких, опорно-двигательного аппарата. Также доктор может выдать больничный лист при острых респираторных заболеваниях.

Направление эндокринологии возглавляет Ольга Косарева – доцент, заведующая курсом эндокринологии СамГМУ. К ней обращаются за лечением сахарного диабета и избыточного веса, заболеваний щитовидной железы и надпочечников.

«Панацея» – это также проведение всех видов анализов и современное оборудование, а высокий уровень ее показателей признан не только на словах благодарных пациентов, но и официально: клиника дважды вошла в список ста лучших медицинских учреждений России.

«Панацея»

Самара, ул. Тухачевского, 88
Тел. 8 (846) 300-20-86

www.panaceya-clinic.ru

ВРАЧИ САМАРЫ РАССКАЗАЛИ О ЗАБОЛЕВАНИЯХ, КОТОРЫЕ НУЖНО ВЫЛЕЧИТЬ ЕЩЕ В ДЕТСТВЕ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ОСЛОЖНЕНИЙ В БУДУЩЕМ

РУСЛАН АЛИЕВИЧ БАГДАЛОВ,
стоматолог, главный врач стоматологической клиники «Мята»

Часто у детей выявляются аномалии прикрепления уздечек верхней, нижней губы и языка, которые способны вызывать ряд осложнений. В частности, возникают проблемы с естественным вскармливанием, потому что нарушается сосательный рефлекс у новорожденного. Также из-за этого могут наблюдаться трудности при произношении гласных и губных согласных. Кроме того, может появиться патология прикуса и нарушение процесса жевания, вследствие чего развиваются заболевания желудочно-кишечного тракта. Короткая уздечка верхней губы нарушает и эстетику – между резцами образуется щель (диастема), она оттягивает десну, и в десневом кармане откладывается зубной камень. Еще аномальное крепление уздечки может спровоцировать неустойчивость зубов, оголение их корней, увеличение чувствительности. Резюмируя вышесказанное, замечу: если не лечить в раннем возрасте эти нарушения, то они могут доставлять сложности пациентам всю оставшуюся жизнь.

ЛАРИСА АРСЕНТЬЕВНА ШМАРКУНОВА,
врач-офтальмолог центра коррекции зрения «Октопус»

По данным Министерства здравоохранения, более миллиона детей в России страдают различными нарушениями зрения: близорукостью, дальнозоркостью, астигматизмом, косоглазием, врожденной катарактой и т.д. Патологию органа зрения у детей необходимо выявлять и лечить в максимально ранние сроки, пока формируется зрительная система. Поэтому первый раз посетить офтальмолога необходимо еще с новорожденным.

У ребенка с врожденной близорукостью, дальнозоркостью или астигматизмом глаз получает нечеткое изображение, поэтому формируется синдром «ленивого глаза», или амблиопия. Если время упущено, к школьному возрасту амблиопия развивается настолько, что «ленивый» глаз перестает выполнять свои функции. Можно будет подобрать очки, но зрение останется на том же уровне. Это касается и косоглазия, диагностику и лечение которого надо проводить как можно раньше. Если вовремя не начать лечение, то в будущем даже оперативное вмешательство может не дать положительного результата. При врожденной катаракте также необходимо проводить хирургическое лечение в ранние сроки. Тогда прогноз будет намного лучше по сравнению с ситуацией, когда меры принимались в более позднем возрасте.

ТЕКСТ: ЕЛЕНА КАЮКОВА

ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Детский доктор

ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ ВАЖНЕЕ ЗДОРОВЬЯ ВАШЕГО РЕБЕНКА? НО ЧТОБЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПОЗАБОТИТЬСЯ ОБ ЭТОМ, НАДО НАЙТИ «СВОЙ» МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР, КОТОРОМУ МОЖНО ДОВЕРИТЬСЯ НА ВСЕ 100. ТАКИМ МЕСТОМ ЯВЛЯЕТСЯ «ДЕТСКИЙ ДОКТОР». ЗА ЕГО ПЛЕЧАМИ 7 ЛЕТ РАБОТЫ И БОЛЬШЕ 8000 ПАЦИЕНТОВ. А ЭТО ГОВОРИТ О МНОГОМ!

Доверьте здоровье ваших детей профи!

Эксперт
Елена Михайловна Тимашева,
врач-педиатр, главный врач
медицинского центра «Детский доктор»:
«Я всегда призываю родителей работать на опережение и проводить профилактику, а не только обращаться с возникшей проблемой».

В чем заключается особенность педиатрии?

Педиатр должен знать особенности детского организма, чтобы правильно определить дозировку и метод лечения. Также, помимо профессиональных знаний и навыков, доктору необходимо иметь огромный опыт общения с детьми.

Наиболее неприятной и пугающей процедурой для детей является забор крови из пальца и вены. Как вы с этим справляетесь?

Важен профессионализм медсестры: ее отношение к детям, особый подход, умение успокоить ребенка и придать процедуре форму игры. При лечении маленьких пациентов врач учитывает особенности детского характера, проявляет искреннее внимание, оказывает поддержку, отвлекает ребенка игровыми ситуациями.

С какими проблемами со здоровьем у детей вам чаще всего приходится сталкиваться?

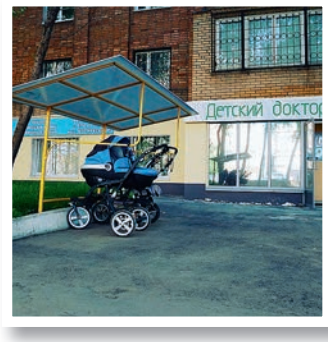
Это инфекционные заболевания: грипп, корь, краснуха, ветряная оспа. Также болезни лор-органов: отиты, ларингиты, ангины, скарлатины. До 1 года – аллергические дерматиты, функциональные нарушения желудочно-кишечного тракта.

Нарушение зрения у детей – очень распространенная проблема. Как вы помогаете в таких случаях?

В нашем медицинском центре ведет работу кабинет охраны зрения, где проводится аппаратное лечение нарушений аккомодации, в частности миопии, косоглазия, амблиопии, у детей старше 3 лет. После обследования врач назначает курс лечения, который составляет 10 дней. Повторные курсы – 2–4 раза в год по рекомендации специалиста.

Обычно маленькие дети не любят принимать лекарства. Как советуете их переубеждать?

В такой ситуации не надо силком заставлять малыша. Лучше применить хитрость: объяснить ему пользу лечения, отвлечь. Пусть это станет обычным делом во время чтения, просмотра мультфильма, рассказа сказки. Вы же лучше знаете своего малыша! Так придумайте что-то свое, подойдите к этому с юмором и смекалкой.



Какие средства посоветуете иметь в домашней аптечке на случай, если ребенок заболеет?

Термометр, маленькую грелку, пипетку глазную, аспиратор для носа, бинт, марлевые салфетки, вату, пластырь, эластичный бинт, бахилы, адсорбенты, противоаллергические средства, жаропонижающие, антисептики.

Какие советы можете дать по поддержанию здоровья у детей?

Большую роль играет соблюдение принципов «здорового образа жизни»: прогулки на свежем воздухе, подвижные игры, сбалансированное питание, достаточный сон, умеренность в физических и интеллектуальных нагрузках ребенка, личная гигиена. Не стоит забывать о вакцинации. Систематические занятия физкультурой укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер.

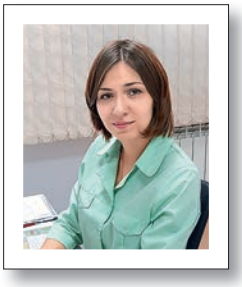
Готовность ребенка к школе всегда будет актуальной темой. Как понять, что время пришло?

Не стоит опираться только на уровень интеллектуального развития – физическое состояние не менее важно. Перед поступлением в первый класс надо показать ребенка педиатру и узким специалистам, потому что многие к этому возрасту имеют «букет» заболеваний: нарушение пищеварения, проблемы с сердцем и сосудами, почками или скелетом, неврологические проблемы, нарушения речи.

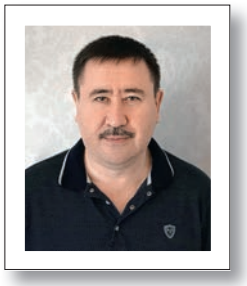
РЕКЛАМА. ЛИЦЕНЗИЯ №ЛО-63-01-004038 ОТ 22 НОЯБРЯ 2016 ГОДА

Самара, ул. Ерошевского, 19
Тел.: 8 (846) 300-43-43, 335-85-00
www.detsky-doctor.ru

ОЛЬГА СЕРГЕЕВНА ЕЛИСТРАТОВА,
гастроэнтеролог медицинского центра «Детский доктор»



Все заболевания лучше предупреждать в детском возрасте. Существуют три насущные проблемы: ожирение, хронические запоры и желчнокаменная болезнь. Что касается лишнего веса, то причина в неправильном режиме и качестве питания. Культуру поведения, в том числе и пищевого, формируют детям родители. Другая проблема – хронические запоры, которые часто формируются с грудничкового возраста. Необходимо следить за регулярностью и консистенцией стула. Очень важно правильно приучать ребенка к горшку. Желчнокаменная болезнь у взрослых – появление камней в желчном пузыре – чаще всего пропущенная проблема в детстве. Это синдром Жильбера – врожденная недостаточность ферментов, в результате которой происходит сгущение желчи и ее застой, а впоследствии – образование камней. Эта патология доброкачественная, врожденная, как правило, передающаяся по наследству.



РИГАТ РАВИЛОВИЧ ЯМАЛЕТДИНОВ,
остеопат, мануальный терапевт,
невролог ООО «Клиники 4 управления»

После рождения в черепе ребенка есть неокостеневшие участки костей черепа, швы черепа, роднички. Они являются адаптивной зоной, которые принимают на себя все травмирующие нагрузки (растяжение, сжатие, наложение костей друг на друга) в процессе родов. Но приблизительно к 1–2 годам жизни они постепенно, один за другими в определенном порядке окостеневают, зарастают и очень часто неправильно. Поэтому важно не упустить драгоценное время и обратиться к остеопату для коррекции и устранения соматических дисфункций головы ребенка. Ведь организм малыша тратит на самостоятельное выполнение этой же задачи слишком много внутренних сил. Чем раньше врач поможет ему в этом, тем больше сил у него будет на то, чтобы правильно развиваться, лучше двигаться, дышать и выполнять другие жизненно важные функции. Это повысит и качество жизни – и ребенка, и потом уже взрослого человека.

СЕРГЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ АРНОЛЬДОВ,
кандидат медицинских наук, сурдолог-оториноларинголог,
главный врач «Частной Лор клиники»

Болезни уха у взрослого человека очень часто являются осложнением перенесенных заболеваний в детстве. Тревожным симптомом у ребенка служит боль в ухе. Это означает, что у него отит или же обострение аденоидита. Прежде чем что-то капать в ухо, нужно обратиться к специалистам, чтобы исключить перфорацию барабанной перепонки. При профилактике на первом месте стоит личная гигиена, в том числе гигиена ушей с самого рождения. Чистить ушные раковины надо регулярно с помощью воды и мыла и с осторожностью использовать ватные палочки, чтобы не повредить ушной канал и барабанную перепонку. Для удаления серной пробки важно обращаться за помощью к врачу. Родители должны следить, чтобы маленькие дети не засовывали в ухо посторонние предметы. Профилактика заболеваний внутренней части уха направлена на закаливание всего организма и укрепление иммунитета. Также необходимо вовремя лечить заболевания близлежащих органов, например гайморит, насморк, ангину.

МЕДИЦИНА

СЕРГЕЙ ВАЛЕРЬЕВИЧ МИНЕЕВ,

директор и главный врач Самарского центра дентальной имплантации, ведущий хирург-имплантолог высшей категории, член международных сообществ и ассоциаций врачей-стоматологов, автор научных статей

САМАРСКИЙ ЦЕНТР ДЕНТАЛЬНОЙ ИМПЛАНТАЦИИ

17 лет в дентальной имплантации

Более **5000** успешно установленных имплантатов

Авторские методики по наращиванию костной ткани

Имплантация в сложных клинических случаях

ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

СТАБИЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ – ДОВОЛЬНЫЕ ПАЦИЕНТЫ

Румия Рашитовна Зверева

Три года назад я просто искала хирурга-имплантолога, а в итоге нашла больше – уникальную клинику. Теперь хожу в СЦДИ с большим удовольствием. Сергей Валерьевич смог правильно оценить ситуацию, понять мои потребности и желания и на понятном языке дал исчерпывающую информацию. Сразу поняла: буду оперироваться только у него!

Мне было установлено 4 имплантата, в том числе одномоментная имплантация с трансплантацией тканей десны, 6 коронок, сделали несколько удалений. После операции не было боли и отеков. Точность движений, аккуратность, даже нежность во время операции просто поразила. Думала, так не бывает.

Сергей Валерьевич Минеев – талантливый хирург-имплантолог и руководитель. Клиника работает как единый организм, здоровый и жизнерадостный. В клинике приятная атмосфера, чуткие и доброжелательные администраторы, медсестры, заботливые и внимательные ассистенты и высокопрофессиональные врачи.

Приятно осознавать, что такой замечательный не только врач, но и человек с большим сердцем живет в нашем городе, дарит нам красивые улыбки и делает нас счастливее!

Ирина Васильевна Марушко

Хочу начать с того, что я, как и многие-многие люди, всегда очень боялась посещения стоматологов. Яркая картинка из детства: я в детской зубной поликлиники, на руках у папы, но мне страшно. Ежегодный осмотр в школе «мы только посмотрим» – все равно страшно. Даже если какой-то зуб начинал болеть – страшно.

2 года назад «зубной» вопрос поставил меня перед необходимостью выбора клиники. Я рада, что тогда по рекомендациям знакомых обратилась в Центр дентальной имплантации, возглавляемый Сергеем Валерьевичем Минеевым. Он стал моим врачом. Теперь даже самые серьезные лечебные манипуляции не вызывают панического страха. Могу сказать, что я больше не боюсь, и всем обязательно рекомендую эту клинику. Профессионализм и внимание самого Сергея Валерьевича и всего коллектива ЦДИ – залог качественного и планового лечения без боли.

Тамара Марковна Гуттарц

Я благодарна судьбе, что она привела меня в Самарский центр дентальной имплантации к хирургу-имплантологу Минееву Сергею Валерьевичу. Он прекраснейший врач, стопроцентно знающий свое дело, специалист высочайшего класса. Во время операции – спокойный, уравновешенный. Восхищает красота и четкость движений рук. Послеоперационный период проходит всегда без осложнений. По моей рекомендации многие знакомые оперировались у Сергея Валерьевича.

Результат работы – ослепительная улыбка пациентов. Сергей Валерьевич и весь персонал центра являются сплоченным коллективом профессионалов своего дела, которые заботливо относятся к своим пациентам.

Большое спасибо за ваши старания и знания, за ваш профессионализм и мастерство. Побольше таких руководителей и врачей, как Сергей Валерьевич Минеев.

САМАРСКИЙ ЦЕНТР ДЕНТАЛЬНОЙ ИМПЛАНТАЦИИ

Самара, ул. Советской Армии, 223
Тел.: 8 (846) 932-23-20, 932-23-21
http://samara-cdi.ru/

РЕКЛАМА. ЛИЦЕНЗИЯ №ЛО-63-01-000789 ОТ 26 АПРЕЛЯ 2010 Г.

УМНЫЕ ГАДЖЕТЫ
на страже чистоты полости рта

ЕЩЕ С 18 ВЕКА СЧИТАЕТСЯ, ЧТО К ЗУБАМ СЛЕДУЕТ ОТНОСИТЬСЯ КАК К БРИЛЛИАНТАМ. КАК-НИКАК ЭМАЛЬ – ЕДИНСТВЕННАЯ ТКАНЬ НАШЕГО ОРГАНИЗМА, КОТОРАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО НЕ ВОССТАНАВЛИВАЕТСЯ. И ЭТО ОГРОМНЫЙ ПОВОД БЕРЕЖНО ОТНОСИТЬСЯ К ГИГИЕНЕ ПОЛОСТИ РТА. БЛАГО, СУПЕРСОВРЕМЕННЫХ И УДОБНЫХ ПРИБОРОВ ТЕПЕРЬ ДЛЯ ЭТОГО ХОТЬ ОТБАВЛЯЙ. О НИХ МЫ И ПОГОВОРИЛИ С ЭКСПЕРТАМИ В ОБЛАСТИ СТОМАТОЛОГИИ.

ЭКСПЕРТНАЯ ГРУППА

Александр Владимирович Шумский,
профессор, доктор медицинских наук, заведующий кафедрой стоматологии Самарского медицинского института «РЕАВИЗ», главный врач «Лечебно-учебного центра профессора Шумского»

Людмила Олеговна Седенькова,
врач-стоматолог многопрофильного медицинского центра «ПрофМедЦентр»

Ксения Сергеевна Соколова,
врач – стоматолог-терапевт лечебно-профилактического центра «Дент-линия»

Юлия Ивановна Денисова,
старший менеджер по работе с профессиональным сообществом по Самарской области компании «SPLAT»

ЗУБНЫЕ ЩЕТКИ БУДУЩЕГО

Чистить зубы два раза в день не меньше двух минут – золотое правило, которому учат с самого детства. Оно неизменно, но насколько хорошо справляется со своей задачей простая зубная щетка? «Обычная щетка хорошо удаляет налет, но при условии, что человек правильно чистит зубы, – поясняет **Ксения Сергеевна Соколова, врач – стоматолог-терапевт лечебно-профилактического центра «Дент-линия».** – Если же хочется экстрачистоты и удобства, можно воспользоваться современными вариантами, но для этого нужно знать их особенности. Например, при переходе на электрический вариант уже нет необходимости прикладывать много усилий во время чистки. Также при подборе прибора важно учитывать тип насадки и скорость ее вращения. При повышенной чувствительности

ТЕКСТ: ЕЛЕНА КАЮКОВА

зубов головка должна быть с мягкими щетинками, а для отбеливания – иметь резиновые подушечки, вкладыши. У ультразвуковых гаджетов тоже есть ограничения. К примеру, ими нельзя пользоваться при наличии протезов в полости рта, потому что они способствуют их расцементировке». **Александр Владимирович Шумский, профессор, доктор медицинских наук, заведующий кафедрой стоматологии Самарского медицинского института «РЕАВИЗ», главный врач «Лечебно-учебного центра профессора Шумского»** говорит: «Если состояние зубов позволяет применять такие ноу-хау, вам повезло, так как электрические и ультразвуковые зубные щетки имеют очень хороший очищающий эффект. Можно даже сказать, что результат на 100 процентов лучше, чем от привычного варианта. Но без подводных камней не обойтись – используя их совсем непродолжительное время, человек «подсаживается» на этот эффект. Учитывая этот факт, советую утром использовать обычную зубную щетку, а вечером ультразвуковую или электрическую.

Есть и не такой разрекламированный, но при этом не менее эффективный прибор – ионная зубная щетка. **Александр Шумский** поясняет: «За счет электростатики налет остается на щетке и образуется снова спустя продолжительное время. Такие зубные щетки являются достаточно мягким вариантом, поэтому могут использоваться после операций, удаления зубов, кюретажа десневых карманов, пластики или установки имплантатов».

ЛАЙФХАК ОТ СПЕЦИАЛИСТА

«Чтобы соблюдать гигиену полости рта в поездках или на природе, можно использовать экспресс-метод – специальные очищающие пенки, – советует **Юлия Денисова.** – Они защищают от кариеса, заботятся о здоровье десен и делают дыхание свежим».

ТРУДНОДОСТУПНЫЕ МЕСТА

Не меньше, чем сами зубы, в гигиене нуждаются промежутки между ними. А так как зубной щеткой удалять налет оттуда сложно, приходится прибегать к дополнительным средствам. Одно из самых популярных и доступных – зубная нить. «Существует большое разнообразие видов зубной нити, которые учитывают особенности полости рта: широкое или узкое расстояние между зубами или наличие протезов, – рассказывает **Юлия Ивановна Денисова, старший менеджер по работе с профессиональным сообществом по Самарской области компании «SPLAT».** – В зависимости от обработки бывают невощеные нити, которые во время чистки разделяются на отдельные волокна, а также вощеные. Благодаря тонкому слою воска они легко проникают даже через достаточно узкие межзубные промежутки. Есть и лечебно-профилактические зубные нити, пропитанные специальными антибактериальными составами».

А что делать с поддесневыми отложениями – зубными камнями? Для борьбы с ними придется обращаться к стоматологу либо приобретать ирригатор. Что же это за аппарат? «Действие ирригатора заключается в подаче тонкой струи воды под напором в межзубные пространства, под несъемные зубные протезы, – объясняет **Людмила Олеговна Седенькова, врач-стоматолог многопрофильного медицинского центра «Проф-МедЦентр».** – Можно вместо обычной воды

ИНТЕРЕСНАЯ ИГРА

Существуют зубные щетки, которые синхронизируются с приложением на телефоне или планшете. Так малыш в форме игры учится чистить зубы, наблюдая на экране за тем, как он справляется с микроорганизмами у себя во рту.

из-под крана использовать «минералку», а если воспалены десны – водный раствор хлоргексидина. Во время такого ухода за полостью рта оказывается массаж, что улучшает кровоток и общее состояние десен. Но я не могу сказать, что этот гаджет обязательный для всех – пациент сам принимает решение о включении его в свой ежедневный ритуал». **Александр Шумский** рекомендует использовать ирригатор при таких воспалительных процессах, как пародонтит, стоматит, кровоточивость десен, и если есть имплантаты. По его словам, такой уход будет нелишним для детей и взрослых, вынужденных носить брекеты, женщин во время беременности и грудного кормления и пациентов, страдающих сахарным диабетом. Во всех этих случаях требуется особо тщательная гигиена полости рта. Кстати, аппарат следует применять после чистки зубной щеткой.

Покупая ирригатор, нужно учитывать некоторые особенности. Так, стационарный прибор имеет большую емкость для воды, а значит, взять его в путешествие проблематично. Для этой цели больше подходит портативный вариант – он работает от аккумулятора, а по мощности не уступает работающему от розетки.

УЛЬТРАЗВУК: БЕЗОПАСНЫЙ ИЛИ УЖАСНЫЙ?

Уход за зубами в домашних условиях очень важен, но он не сравнится с профессиональной гигиеной полости рта, утверждают стоматологи. «Для достижения хорошего результата доктор применяет ультразвуковой скалер, – говорит **Людмила Седенькова.** – Он выбивает камни из под десны и над ней. Далее зубы обрабатываются с помощью пескоструйного аппарата Air Flow, а затем в ход идет полирующая и очищающая от микроорганизмов паста». Профессиональная гигиена дает хорошие результаты, поэтому отдельные производители стали предлагать ультразвуковой скалер для домашнего использования. В отличие от ирригатора он удаляет более твердые отложения, а также пигментированный налет. Впрочем, эксперименты с данным гаджетом дома могут выйти боком. **Ксения Соколова** комментирует: «Дома им пользоваться не стоит, потому что при ультразвуковой чистке без соответствующих навыков можно повредить десневой край и вызвать микротрещины эмали». Кроме того, самостоятельное очищение полости рта обычным скалером разрушает протезы, имплантаты, коронки вплоть до расцементировки.

РАБОТА НАД ЯЗЫКОМ

Почему некоторые чистят зубы по всем правилам, а дыхание так и остается несвежим? «В 67–70 процентах виновником запаха изо рта является язык, а точнее микроорганизмы, которые прикрепляются к нитевидным сосочкам на его поверхности, – объясняет **Александр Шумский.** – А их у нас во рту очень много. Для устранения неприятного запаха изо рта существуют

простые приспособления. Самый доступный – зубная щетка с ребристой поверхностью на обратной стороне. Также в списке находятся щетки-скребки с длинной ручкой и наконечником в форме петли со щетинками. Ими можно прекрасно удалять налет, но делать это надо осторожно, чтобы не повредить язык».

А как чистить полость рта детям до года? Для этого подходит силиконовый напальчник со щетинками, а также специальная насадка для ирригатора в форме ложечки – механическое воздействие совместно со струей воды оказывают качественное вымывающее действие.

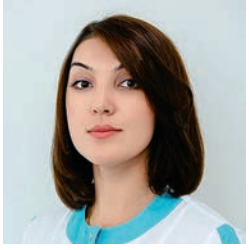
ГЛОССАРИЙ

Кюретаж – это методики лечения пародонтальных карманов десен за счет их механического вычищения открытым (с разрезом) и закрытым (без разреза) способами.

В ЧЕМ СЕКРЕТ ЗДОРОВЫХ ЗУБОВ У ДЕТЕЙ?

РАССКАЗЫВАЮТ ЭКСПЕРТЫ SPLAT И «ДЕНТ-ЛИНИЯ»

ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА И ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ У ДЕТЕЙ – ТЕМА СЛОЖНАЯ, КОТОРАЯ ПОДРАЗУМЕВАЕТ СОБЛЮДЕНИЕ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ПРАВИЛ. МНОГИЕ РОДИТЕЛИ, НЕ ЗНАЯ ИХ, ОПИРАЮТСЯ ЛИШЬ НА СВОЙ ОПЫТ И ЧАСТО ДОПУСКАЮТ ОШИБКИ. КАК ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАТЬ ЗА ДЕТСКИМИ ЗУБАМИ? МОЖНО ЛИ УГОВОРИТЬ РЕБЕНКА НА ЛЕЧЕНИЕ? В ЭТИХ И ДРУГИХ ВОПРОСАХ ПОМОГЛА РАЗОБРАТЬСЯ ДЕТСКИЙ ВРАЧ – СТОМАТОЛОГ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ЦЕНТРА «ДЕНТ-ЛИНИЯ» ЕЛЕНА ЭНВЕРОВНА АВЕРЬЯНОВА.



Эксперт
Елена Энверовна Аверьянова,
детский врач – стоматолог лечебно-профилактического центра «Дент-линия»

КОГДА СЛЕДУЕТ ВПЕРВЫЕ ПРИВЕСТИ РЕБЕНКА НА ПРИЕМ К СТОМАТОЛОГУ?

Как только у малыша прорезался первый зуб. Обычно это происходит в 8–9 месяцев. Врач проводит осмотр полости рта, дает рекомендации по уходу и формирует план профилактического посещения стоматолога. Приходить на прием с ребенком лучше раз в 3–4 месяца – так мы сможем выявить кариес еще на раннем этапе.

КАК УХАЖИВАТЬ ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА РЕБЕНКА САМОСТОЯТЕЛЬНО?

Главная задача родителей в этом вопросе – привить культуру гигиены полости рта. Сначала мама может протирать рот малыша марлей, смоченной кипяченой водой. После того, как появился зуб, можно использовать зубную пасту для детей от 0 до 3 лет. А начиная с 2–3 лет нужно развивать у ребенка интерес к этой теме. Например, чистить зубы в форме игры «Ты – мне, я – тебе». Ребенок всегда должен сам чистить себе зубы, но до 8–9 лет дочищать их все равно следует родителям. Также важно правильно подобрать средства гигиены, а при нынешнем разнообразии на рынке сделать это родителям самостоятельно довольно сложно, да и не нужно. Для этого необходимо просто прийти на консультацию к стоматологу, который подберет средство, основываясь на состоянии полости рта ребенка. Например, если у малыша хрупкие и чувствительные зубы, доктор может назначить зубную пасту с кальцием для домашнего использования.
В некоторых случаях могут потребоваться дополнительные средства – специальные детские очищающие пенки, которые удобно использовать для поддержания гигиены вне дома (в поездках, в школе, в детском саду). Но, как я уже сказала, общих рекомендаций не существует, потому что каждый случай индивидуален.

МНОГИЕ ДЕТИ БОЯТСЯ СТОМАТОЛОГОВ. КАК УГОВОРИТЬ РЕБЕНКА НА ЛЕЧЕНИЕ?

Надо стараться войти в доверие к малышу, стать ему другом. Например, нежелательно ему что-то запрещать в кабинете стоматолога. Наоборот, пусть все исследует, нажимает на кнопочки – так он втягивается в процесс. Также лучше не готовить ребенка к посещению врача, чтобы не вызвать страх.
Если ребенок все равно боится лечения, применяются специальные методики адаптации. Мы используем такой современный способ, как закись азота и кислорода, которая помогает расслабиться и избавиться от страха. При этом маленький пациент находится в сознании. Если же у малыша настоящая фобия, которая не проходит к третьему посещению, тогда мы рекомендуем лечение под общим наркозом.

Волшебная пенка с кальцием
Защита от кариеса и очищение в течение дня

- Удаляет мягкий налет после еды
- Регулирует pH
- Защищает от кариеса
- Незаменима для детей с ортодонтическими конструкциями
- Идеально в школе и дороге

Активные компоненты пенки блокируют развитие кариесогенных бактерий и предотвращают образование налета

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ВОЗМОЖНО ПРОТИВОПОКАЗАНИЕ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

КАКИЕ ЕЩЕ НОВЫЕ МЕТОДИКИ ВЫ ПРИМЕНЯЕТЕ В СВОЕЙ ПРАКТИКЕ?

Мы работаем с коффердамом – это латексный платок, предназначенный для изоляции одного или нескольких зубов от остальной полости рта во время лечения. Так слюна не попадает, поэтому пломба будет держаться долго, вплоть до смены этого зуба коренным. При повреждении более половины молочного зуба мы используем металлические и металлокерамические коронки. Такая методика позволяет сохранить зуб от разрушения до момента смены.

ЗНАЧИТ, МОЛОЧНЫЕ ЗУБЫ ВСЕ-ТАКИ НУЖНО ЛЕЧИТЬ?

Любой молочный невылеченный зуб – это риск инфицирования зачатка постоянного зуба, вплоть до его гибели. Даже маленькая дырочка может привести к абсцессу (нагноению десны) и периоститу (воспалению надкостницы). Поэтому временные зубы нужно именно лечить, а не вырывать – преждевременное их удаление может спровоцировать прорезывание коренных, что станет причиной неправильного прикуса. В этом случае придется прибегать к ортодонтическому лечению. Кстати, в 6–7 лет ребенка нужно показать ортодонту, чтобы в случае необходимости подрезать уздечку верхней и нижней губы. В противном случае исход будет такой же – нарушение прикуса.

ПРОВОДЯТ ЛИ ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ГИГИЕНУ ПОЛОСТИ РТА ДЕТЯМ?

Конечно. Существует несколько способов в зависимости от ситуации: чистка просто щеткой и пастой либо с помощью методики Air flow – специальным детским порошком, который снимает бактериальный налет. После этого зубы покрываются фторсодержащими препаратами, предотвращающими появление кариеса.

КАК ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ МОГУТ СКАЗЫВАТЬСЯ НА КАЧЕСТВЕ ЗУБОВ?

Доказано, что грубоволокнистая пища, например мясо, полезнее для зубов, чем легкоусвояемые углеводы. Еще надо есть больше овощей и фруктов. Никуда и без продуктов, богатых кальцием. В первую очередь, это творог, молоко, йогурт, сметана. Также этот полезный элемент содержится в отрубях, рыбе, моркови, свекле, редисе, салате, фасоли, сельдерее, шпинате, бобах, миндале, меде, винограде, клубнике и апельсинах.

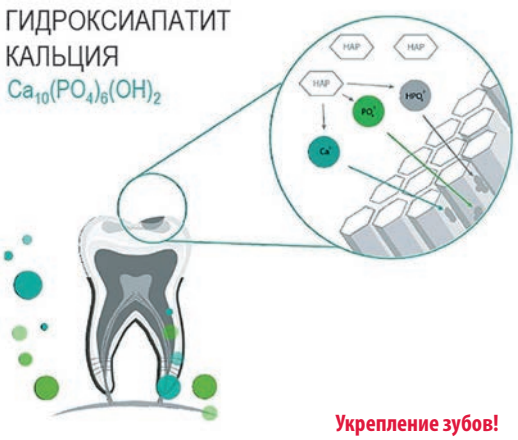
С КАКИМИ СЛОЖНЫМИ СЛУЧАЯМИ ВЫ СТАЛКИВАЕТЕСЬ В СВОЕЙ ПРАКТИКЕ?

Специфика работы с детьми такая, что почти каждый случай сложный. Но если ребенок не боится и мы спустя несколько встреч находим общий язык, тогда лечение пройдет легко, а малыш будет довольным и счастливым.

SPLAT

стоматологическая клиника Дент•линия

Самара, пр. Карла Маркса, 17
Тел.: 8 (846) 247-88-66, 247-82-52



Укрепление зубов!

Инновационный аморфный HAP (Гидроксиапатит) в зубных пастах для детей компании SPLAT аналогичен веществу, из которого состоит зубная эмаль. Он проникает глубоко в повреждения на поверхности зубов и очаги деминерализации эмали, делает ее более плотной и крепкой.

SPLAT JUNIOR 6–11

- Эффективная защита от кариеса
- Интенсивное укрепление созревающей эмали постоянных зубов благодаря гидроксиапатиту
- Забота о здоровье десен
- Поддержание местного иммунитета полости рта

Не содержит: фтор, парабены, SLES,триклозан, хлоргексидин, агрессивные абразивы, синтетические красители и ароматизаторы, ПЭГ, продукты нефтепереработки.

Биоактивная осветляющая зубная паста для подростков с 12 лет

- Укрепление эмали
- Лактат кальция способствует интенсивному укреплению эмали
- Бережное отбеливание
  Натуральный фермент Papain и частицы округленной формы разного размера диоксида кремния обеспечивают бережное очищение и осветление эмали зубов
- Антибактериальный эффект и свежесть дыхания
- Эффективная защита от кариеса

РЕКЛАМА. ЛИЦЕНЗИИ ООО ЛПЦ «ДЕНТ-ЛИНИЯ» № ЛО-63-01-004351 ОТ 01.09.2017 Г., № ЛО-63-03-000114 ОТ 08.07.2013 Г.

БОЛЕЗНИ УХА, ГОРЛА, НОСА У ДЕТЕЙ: ЧТО СКАЖЕТ ДОКТОР?

ИЗВЕСТНО, ЧТО НА ДЕТСКИЙ ВОЗРАСТ ПРИХОДИТСЯ ОСНОВНОЙ ПИК ЗАБОЛЕВАНИЙ ОБЛАСТИ ОРГАНИЗМА, КОТОРУЮ МЫ ПРИВЫЧНО НАЗЫВАЕМ «УХО-ГОРЛО-НОС», И РАСПОЛОЖЕННЫХ В ЭТОЙ ОБЛАСТИ ЛИМФОУЗЛОВ. СНИЖЕНИЕ СЛУХА, БОЛЬ И ДИСКОМФОРТ В УШАХ, НАСМОРК, ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА, БОЛИ И ПЕРШЕНИЕ В ГОРЛЕ, БОЛЕЗНЕННОЕ ИЛИ ЗАТРУДНЕННОЕ ГЛОТАНИЕ, ОСИПЛОСТЬ ГОЛОСА – ВСЕ ЭТО НЕ ТОЛЬКО ПОВОДЫ ДЛЯ БЕСПОКОЙСТВА МАМЫ, НО И ГРОМКИЕ «ЗВОНОЧКИ» ДЛЯ ПОХОДА К СПЕЦИАЛИСТУ. ЧТОБЫ ОБЕЗОПАСИТЬ СВОИХ ДЕТЕЙ ОТ ЛОР-ЗАБОЛЕВАНИЙ, НАШ «МАМСОВЕТ» ОБРАТИЛСЯ С ЛИЧНЫМИ ВОПРОСАМИ К ВЕДУЩИМ ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГАМ ГОРОДА.

Александр Владимирович Водолазов

Галина Александровна Разина

ДЕТСКИЕ ЛОР-ЗАБОЛЕВАНИЯ ОБСУЖДАЛИ:

Александр Владимирович Водолазов, лор-хирург, главный врач медицинской клиники «Ринос»,

Галина Александровна Разина, врач-оториноларинголог медицинской клиники «Ринос»,

Юлия, мама Тимура (2,5 года),

Ольга, мама Александра (5 лет),

Альбина, мама Максима (15 лет) и Алины (12 лет),

Елена, будущая мама.

ВОСПАЛЕНИЕ АДЕНОИДОВ: ЛЕЧИТЬ(,) НЕЛЬЗЯ (,) УДАЛЯТЬ?

Юлия: 3–4 недели назад у ребенка впервые был отит. Показались врачу, все прошло, но уже долго не проходят так называемые «погремушки» в носу.

Александр Владимирович: Что вы подразумеваете под словом «погремушки»?

Юлия: Нос то заложен, то дышит свободно. Кажется, что есть скопления сопелек, причем я не могу на них никак повлиять – ведь говорят, что промывать нос при отите нельзя.

А.В.: Ребенок ночью храпит? Ходит в сад? До какого возраста вскармливали? Дома нет домашних животных?

Юлия: Похрапывает. В сад пошел полтора месяца назад, пока на несколько часов. Вскармливание было до полутора лет. Дома держим кошку.

А.В: Учтите, что кошка – самое аллергичное животное. Причем аллергия возникает не на шерсть, а на слюну, которая также может провоцировать воспаление аденоидов. Аденоид – иммунокомпетентная ткань, которая есть у каждого

ТЕКСТ: ОЛЬГА ЮРЬЕВА

Инна, Альбина, Елена, Галина Александровна, Александр Владимирович, Юлия, Ольга, Ольга

ребенка, она растет до 7 лет, но атрофируется после 14. Пока есть аденоид – есть и защита организма, которая участвует в формировании иммунитета. Вы прекратили кормить ребенка грудью и больше не отдаете ему свой иммунитет, а в это время малыш сталкивается с окружающим миром. Как только малыш идет в садик, начинается перекрестное опыление: незнакомый микроб оседает на слизистой полости носа – то есть на аденоиде. Аденоид набухает, возникает местная иммунологическая реакция, организм пытается смыть незнакомый объект, вырабатывая много слизи, отсюда кашель и заложенность носа. Тут важно помнить, что набухание аденоида – это воспалительная реакция, после которой остаются рубцы. Поэтому консервативное лечение с каждым разом будет все менее эффективно.

Юлия: *Что включает в себя консервативное лечение?*

А.В.: Лучше всего в данной ситуации использовать гормональные назальные капли и спреи. Эти препараты не всасываются в кровь и действуют непосредственно на слизистую носа. Максимальный эффект развивается на 7–10 день после приема, и, кроме того, к ним не возникает привыкания. Обычно они назначаются на 180–365 дней и отменяются только при высокой температуре. Но нужно учесть, что при вторичном использовании эффекта может и не быть.

Альбина: *У 12-летнего ребенка на протяжении двух недель не прекращается насморк, капли в нос уже вошли в привычку. Это может быть воспалением аденоидов?*

А.В. 12 лет – тот возраст, когда аденоид уже атрофируется. В вашем случае это, скорее всего, вазомоторный ринит. В этом возрасте начинается активный рост сосудов. Кровь в сосудах застаивается, слизистая набухает, и нос перестает дышать. При закапывании сосудосуживающих препаратов, кровь уходит, и нос снова дышит. На аденоиды сосудосуживающие препараты никак не подействуют, поэтому, если вам они помогают – подозрения можно снять.

Альбина: *А как же привыкание к каплям?* Я слышала, что их нужно менять через 5–7 дней.

А.В.: Их вообще не следует использовать больше недели.

Елена: *Обязательно ли вырезать аденоиды?*

А.В.: Есть несколько показаний к удалению аденоидов: первое – недышащий нос и ночной храп, второе – рецидивы отита, снижение слуха, третье – деформация лицевого скелета, нарушение прикуса, вытягивание верхней челюсти за счет того, что организм пытается отодвинуться от аденоида.

Елена: *Но я не единожды слышала, что аденоиды не рекомендуется удалять…*

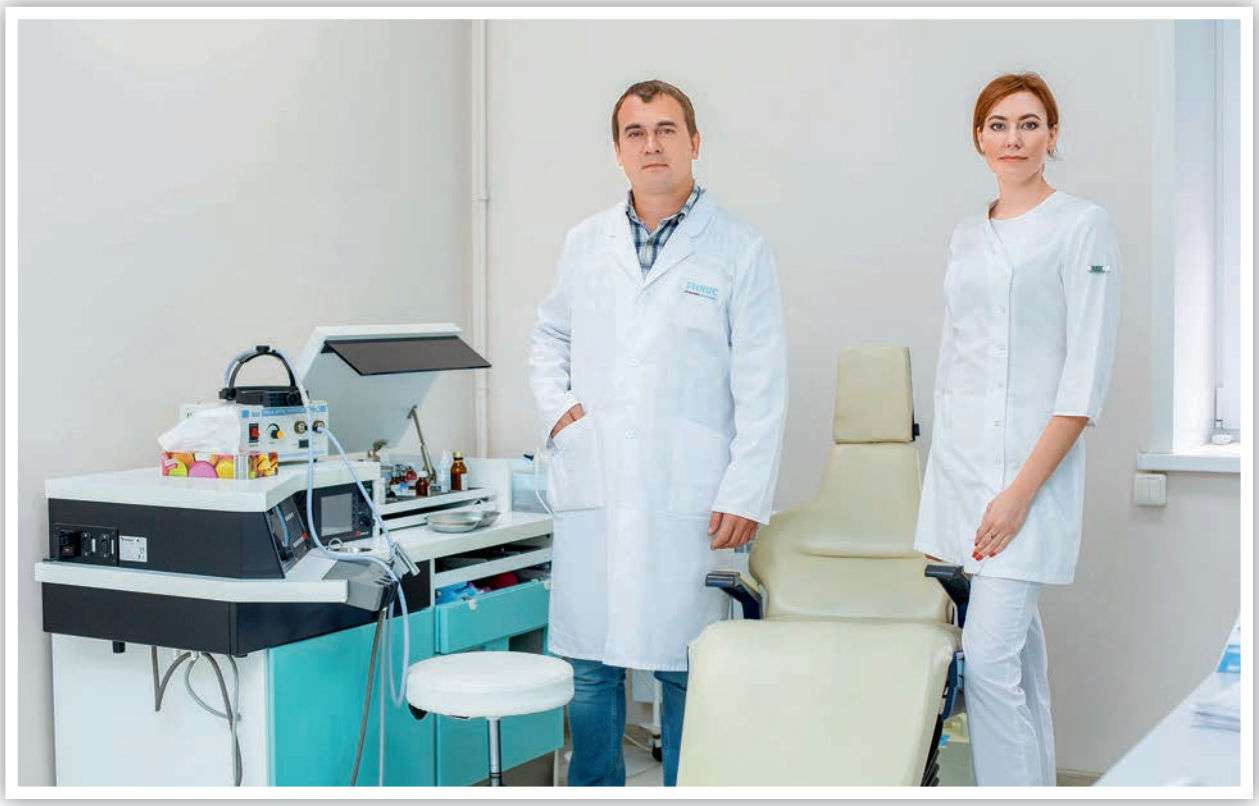
А.В.: К сожалению или к счастью, аденоид полностью не удаляется. Аденоиды не имеют четкой границы с окружающими тканями, как, например, небные миндалины, у которых есть капсула. Поэтому удалить их полностью невозможно физически – удаляется ровно столько, сколько нужно для свободного дыхания.

Юлия: *С какого возраста ребенка могут начать беспокоить аденоиды?*

А.В.: Как правило, с 2,5 лет, когда ребенок идет в детский сад.

Альбина: *Аденоиды и киста – это разные вещи? Как обнаружить у ребенка кисту?*

Галина Александровна: У детей достаточно редко бывает киста. Кисту обычным осмотром вы не обнаружите – необходимо делать компьютерную



томограмму пазух либо рентген. Киста может проявиться в подростковом возрасте, а вот у маленьких детей до тех пор, пока не прорежутся коренные зубы, пазух нет вообще, а значит, и киста маловероятна.

ЛОР-СОВЕТЫ

Юлия: *Какая может быть профилактика отита?*

Г.А.: Во время насморка применять сосудосуживающие капли в течение 3 дней. Почаще прикладывать к груди в маленьком возрасте. Если ребенок постарше, можно давать жевательный мармелад.

Ольга: *До какого времени физиологический насморк у новорожденного считается нормой?*

А.В.: Насморк в первые 3–4 месяца является нормой, ведь основной раздражитель слизистой оболочки носа – это воздух. Внутриутробно контакта с воздухом не было, вот слизистая и привыкает к раздражителю. Потом начинается прорезывание зубиков, а все верхние зубы прорезываются из верхнечелюстных пазух. Пазуха расширяется – возникает обильное выделение слизи через нос, поэтому до двух летнего возраста слизетечение – тоже обычное явление.

Елена: *Я слышала, что при заложенности носа можно закапывать ребенку грудное молоко в нос. Это правда или миф?*

Г.А.: Закапывая его, мама, сама того не желая, помогает инфекции распространиться, ведь грудное молоко – это питательная среда для микроорганизмов. Также если закапать молоко перед сном, в горизонтальном положении оно остается в носоглотке – такой застой может спровоцировать развитие отита.

Ольга: *После того, как дома включили отопление, у ребенка появился сухой кашель. Выходим на улицу – кашель практически не беспокоит. Получается, воздух влияет на слизистую носа?*

Г.А.: Скорее всего, из-за сухости слизь становится более густой, вязкой, а когда ребенок набегается, она разжижается, и рефлекторно хочется её откашлять. К слову, детям полезен прохладный и влажный воздух в квартире.

Юлия: *Можно ли использовать детские аспираторы для отсасывания соплей?*

Г.А.: Главное – не переусердствовать. Сначала закапать в нос соленую водичку, чтобы слизь разжижилась, и только потом аккуратно убирать скопления аспиратором, не зажимая вторую ноздрю.

Альбина: *Удаляют ли у детей миндалины при воспалении?*

А.В.: Крайне редко. Хронический тонзиллит – это не только воспаление миндалин, это заболевание всей лимфаденоидной ткани. Удалив слабое звено, нагрузка перераспределится на бронхо-легочный сегмент. В детском возрасте хронический тонзиллит хорошо поддается регулярному консервативному лечению. Если и требуется хирургическая коррекция, мы не удаляем миндалину, мы ее обрабатываем радиоволнами.

Елена: *Сейчас для нашего города актуальна проблема менингита. Какая бдительность должна быть у родителей?*

А.В.: Менингит – заболевание не настолько частое. К тому же есть вирусные инфекции менингита и есть бактериальные. Должен быть серьезный пробой в иммунитете, чтобы вирус, входящий воздушно-капельным путем, проник и поразил спинно-мозговую жидкость.

ВОЗМОЖНОСТИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Решение неврологических проблем в многопрофильной клинике «Ринос»

МНОГОПРОФИЛЬНАЯ КЛИНИКА «РИНОС» ЗНАМЕНИТА В САМАРЕ СВОИМ ЛОР-ОТДЕЛЕНИЕМ, НО МАЛО КТО ЗНАЕТ, ЧТО ЗДЕСЬ ПОМОГАЮТ ПАЦИЕНТАМ ПО ДРУГИМ НАПРАВЛЕНИЯМ – ИХ БОЛЕЕ ДЕСЯТИ. В ИХ ЧИСЛЕ – НЕВРОЛОГИЯ И МАНУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ. О ТОМ, КАКИЕ НЕВРОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ РЕШАЮТ СПЕЦИАЛИСТЫ И ПОЧЕМУ 90% УСПЕХА В ЛЕЧЕНИИ ЗАВИСИТ ОТ САМОДИСЦИПЛИНЫ, РАССКАЗАЛ ОДИН ИЗ ВЕДУЩИХ НЕВРОЛОГОВ КЛИНИКИ ЮРИЙ МИХАЙЛОВИЧ КАЗАЧАНСКИЙ.

Юрий Михайлович КАЗАЧАНСКИЙ,
врач-невролог, мануальный терапевт

Какие проблемы помогают решить неврологи клиники?

Специалисты-неврологи клиники «Ринос» оказывают помощь при всех хронических заболеваниях нервной системы и при заболеваниях, связанных с психическими расстройствами. Например, при тревожных расстройствах и панических атаках. Часто пациенты обращаются с дегенеративными заболеваниями позвоночника, вегето-сосудистой дистонией, тоннельным синдромом, а также с последствиями острых нарушений мозгового кровообращения и хронической ишемией мозга.

Получается, в клинике можно избавиться от широкого спектра заболеваний. С чем пациенты обращаются чаще всего?

На первом месте – боли в спине и мышечное напряжение. Кроме того, актуальны проблемы, связанные с шейным отделом: головные боли и головокружения.

С чем это связано?

Обычно к таким симптомам приводят функциональный блок первого и второго шейного позвонка или ротационный подвывих шейного позвонка. Для их устранения необходимо провести медикаментозную подготовку и убрать функциональный блок, сформировав нормальный мышечный корсет для поддержания функций суставов. Но если пациент в дальнейшем не выполняет элементарных правил для поддержания результата лечения, симптоматика может вернуться через месяц.

Про какие правила вы говорите?

Главное правило – обязательно заниматься лечебной физкультурой. А для лечения психоэмоциональных расстройств назначаются противотревожные препараты, включая антидепрессанты, причем на долгий срок – от трех месяцев до года. Если пациент прекращает прием препаратов раньше, симптомы возвращаются.

Значит, самодисциплина превыше всего?

Специалисты показывают человеку направление, в котором нужно двигаться. Но на 90% конечный результат зависит от пациента.

Когда необходима мануальная терапия?

Мануальная терапия помогает нормализовать мышечный тонус, восстановить подвижность в пораженном межпозвонковом суставе, а также расслабить мышцы и сформировать новый двигательный стереотип. Опять же, пациент в дальнейшем должен сохранить этот стереотип, ведь существует мышечная память – мышца будет стараться вернуться в прежнее положение.

Как сохранить этот двигательный стереотип?

Не поднимать тяжести, постоянно заниматься лечебной физкультурой, плавать в бассейне, выбрать правильную подушку, матрас. Но эти рекомендации необходимо соблюдать не в качестве курсового лечения, а сделать их нормой жизни.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА

Чтобы вернуть двигательную активность после инсульта, необходимо лечить спазмированную мышцу. За счет введения ботулотоксинов мышца приводится в то состояние, когда с ней можно работать.

ГЛОССАРИЙ

- ***Дегенеративные заболевания позвоночника –*** *заболевания, возникающие с изменениями в тканях позвоночника в процессе жизни. К ним относятся грыжа межпозвонкового диска, артроз межпозвонковых суставов, стеноз позвоночного канала, нестабильность позвоночного сегмента и спондилолистез.*
- ***Тоннельный синдром –*** *неврологическое заболевание, проявляющееся длительной болью и онемением пальцев кисти.*
- ***Функциональный блок –*** *ограничение подвижности между позвонками и отсутствие микродвижений в суставах, облегчающих скольжение.*
- ***Ротационный подвывих шейного позвонка –*** *это нарушение нормального взаимоотношения между суставными поверхностями позвонков.*

РЕКЛАМА. ЛИЦЕНЗИЯ № ЛО-63-01-004065 ОТ 15 ДЕКАБРЯ 2016 Г.

РИНОС
МНОГОПРОФИЛЬНАЯ КЛИНИКА

МНОГОПРОФИЛЬНАЯ КЛИНИКА «РИНОС»
Самара, ул. Мориса Тореза, 105а
Тел. 8 (846) 225-43-42
www.rinos-clinic.ru

ЗАБЫТЬ ОБ АЛКОГОЛИЗМЕ, *как о страшном сне!*

ЕСТЬ ТАКОЙ СТЕРЕОТИП: РУССКИЕ МНОГО ПЬЮТ – ИЛИ ВСЕ ЖЕ ПРАВДА? К СОЖАЛЕНИЮ, В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ КОЛИЧЕСТВО ЛЮДЕЙ, СТРАДАЮЩИХ ОТ АЛКОГОЛИЗМА, ТОЛЬКО РАСТЕТ. ПОЧЕМУ СТРАДАЮЩИХ? ДА ПОТОМУ ЧТО ЭТА БОЛЕЗНЬ РАЗРУШАЕТ СУДЬБЫ НЕ ТОЛЬКО СЕМЬИ И БЛИЗКОГО ОКРУЖЕНИЯ ПЬЮЩЕГО ЧЕЛОВЕКА, НО И ЕГО СОБСТВЕННУЮ ЖИЗНЬ. ЧАЩЕ ВСЕГО ОН И САМ ЭТО ПОНИМАЕТ, ДА ВОТ СДЕЛАТЬ НИЧЕГО НЕ МОЖЕТ. НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ. ТАК ПОЧЕМУ ЖЕ ЛЮДЕЙ ТЯНЕТ К КРЕПКИМ НАПИТКАМ? КАК ПОНЯТЬ, КОГДА БЛИЗКОМУ ЧЕЛОВЕКУ НУЖНА ПОМОЩЬ? А ГЛАВНОЕ, МОЖНО ЛИ ПОБОРОТЬ ОПАСНУЮ ЗАВИСИМОСТЬ? РАЗБИРАЕМСЯ В ЭТОМ ВМЕСТЕ С ЭКСПЕРТАМИ.

ЭКСПЕРТНАЯ ГРУППА

Ольга Викторовна Румянцева,
генеральный директор медицинского центра «Терос»

Наталья Ивановна Солодкова,
генеральный директор медицинского центра «Открытие»

Игорь Вячеславович Гулин,
врач-нарколог, заведующий наркологическим отделением «Клиники доктора Кравченко»

ЗАМКНУТЫЙ КРУГ

Какая бы причина ни лежала в основе алкогольной зависимости – чувство нереализованности, стресс или отсутствие интереса в жизни, – алкоголь помогает временно забыть обо всем и получить удовольствие. А кто готов отказаться от того, что радует?

«Постепенно стремление к комфортному состоянию доминирует, и возникает психологическая зависимость. Неудержимое желание выпить становится конечной целью и однозначно указывает на появление проблемы», – говорит **Наталья Ивановна Солодкова, генеральный директор медицинского центра «Открытие».** По словам специалиста, на начальном этапе потребность в спиртном часто связана с тем, что человек не знает, как иным способом уйти от неприятностей. Впрочем, не только с этим. Например, существует такое понятие, как директорский алкоголизм. «В нашей стране многие вопросы принято решать в бане или в ресторане за деловым обедом, где употребление алкоголя считается обычным делом. Человек поставлен в жесткие рамки сомнительного «делового этикета» и постепенно начинает зависеть от спиртного», – комментирует **Ольга Викторовна Румянцева, генеральный директор медицинского центра «Терос».**

На следующей стадии заболевания к психологической зависимости уже прибавляется физическая. «Человек теряет контроль над дозой – хочет выпить чуть-чуть, а получается перебор, – объясняет **Игорь Вячеславович Гулин, заведующий наркологическим отделением «Клиники доктора Кравченко».** – В итоге утром у него наступает похмельный синдром. Новые дозы алкоголя приносят облегчение на определенное время. Затем становится еще хуже, и человек снова тянется за бутылкой». Так образуется замкнутый круг. Для страдающего алкоголизмом уже не важен вкус и вид напитка. На первом месте – его крепость. «Важно понимать, что запой, то есть употребление алкоголя два дня и более, – это признак второй степени алкоголизма, который обязательно нужно лечить, – утверждает **Наталья Солодкова**. – Многие думают, что кодирования будет достаточно. Однако это самоуспокоение часто играет с людьми злую шутку: они срываются и перестают верить в медицинскую помощь в вопросе борьбы с зависимостью.

Все это происходит из-за недостаточной информированности. Нужно лечить то, что алкоголь убивает: психику, нервную систему, печень. Получается, кодирование – только первый этап в лечении алкоголизма. Останавливаться на этом ни в коем случае нельзя».

ТЕКСТ: АНАСТАСИЯ КУРОЧКИНА

ГАРАНТИЯ УСПЕХА

Наталья Ивановна Солодкова подчеркивает важность комплексного подхода к лечению алкоголизма. Он состоит из 3 этапов:

- **кодирование (противоалкогольные уколы),**
- **психотерапия. На этом этапе происходит устранение причин алкоголизма, и пациент осознает, что алкоголь ему больше не нужен,**
- **терапия. Она подразумевает восстановление нарушений внутренних органов для того, чтобы не допустить развития тяжелых недугов: хронических гепатитов и прочих нарушений, связанных с длительной алкоголизацией.**

Если человек годами будет потакать своей привычке, а не бороться с ней, неизбежно наступление третьей стадии зависимости. «Человек уже выпивает просто по необходимости, чтобы предупредить катастрофическое ухудшение самочувствия: унять дрожь, снять невыносимое ощущение безысходности. Больной третьей стадией алкоголизма живет в полудремотном состоянии на грани реальности и забытья, принимая алкоголь небольшими дозами постоянно», – так описывает этот этап болезни **Наталья Солодкова.**

КАК ДОСТУЧАТЬСЯ

Да, смотреть на то, как спивается муж, сын, да и любой другой родной человек, – тяжело. Поэтому многие родственники начинают уговаривать страдающего алкоголизмом пойти лечиться и – совершают ошибку.

Во-первых, потому что делают они это, когда больной находится в нетрезвом состоянии. «Когда человеку плохо, ему нужно одно – похмелиться. А его в этот момент начинают ругать, унижать или предлагать закодироваться. Естественно, кроме озлобленности, ничего не добиться. Разговаривать надо с абсолютно трезвым человеком», – уверен **Игорь Гулин.**

Во-вторых, пытаться вылечить алкоголика насильно бесполезно потому, что пока его спасают – он спасаться не хочет. В ответ на очередную попытку уговорить человека завязать со спиртным родственники обычно получают десятки отговорок: «Имею право выпить сколько хочу», «В том, что я пью, виновата семья», «Когда захочу, тогда смогу бросить пить сам» – и так далее. Иногда родные даже попадаются на этот крючок. Ведь и правда, как, например, можно избавиться от зависимости без желания?

Но, по мнению **Натальи Солодковой,** без посторонней помощи больной алкоголизмом ни за что не пересилит свою страсть к крепким напиткам и не продержится длительное время трезвым. Что же делать? «Надо помочь человеку найти мотивацию, объяснить, ради чего он должен бросить пить и лишить себя определенного удовольствия, донести до него, почему трезвая жизнь лучше», – считает **Игорь Гулин.**

Однако если эти попытки оказываются тщетными и алкозависимый лишь продолжает «кормить завтраками» родственников, придется действовать категорично – и пойти в дискомфорт. «Если члены семьи хотят, чтобы их близкий человек принял решение избавиться от зависимости, сначала им нужно измениться самим. Следует выйти из обычного сценария, перестать подпитывать алкоголика своим сопротивлением. Ведь в такие моменты они не заботятся о сыне или муже, а поддерживают алкоголизм. Нужно поступать решительно и поставить условие: или он идет лечиться, или вы с детьми уходите от него», – рассказывает, как побудить человека к лечению от алкогольной зависимости, **Наталья Солодкова.**

СПОСОБЫ ЛЕЧЕНИЯ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Игорь Вячеславович Гулин выделяет следующие методы:

- **медикаментозное кодирование (вшивание, инъекции),**
- **психотерапевтическое кодирование,**
- **программа «12 шагов» для анонимных алкоголиков,**
- **ТЭС-терапия – стимуляция отдельных участков головного мозга через кожу, которая способствует усиленной выработке «гормонов радости» – эндорфина и серотонина.**

Терос мед. центр

генеральный директор
Румянцева Ольга Викторовна

Как бросить пить самостоятельно?

– У пьющего человека нарушен обмен веществ. При регулярном приеме алкоголя он встраивается в обменные процессы организма, и человек уже не может жить без алкоголя, как не может жить без еды, воды, воздуха. Он может искренне хотеть сохранить любовь, семью, работу. Может свято верить, что на этот раз точно сдержит свое обещание. Но это невозможно.

Это все равно, что требовать от человека на завтра исцелиться от сахарного диабета или грыжи позвоночника. А если он не сделает это, то вы с ним разведетесь и детей он больше не увидит! Нелепо, не правда ли? А ведь именно так и происходит в случае алкоголизма.

– Люди годами пытаются самостоятельно справиться с этой бедой. Рушатся отношения. Упускается время. Болезнь прогрессирует и становится еще хуже. Алкоголизм – не вредная привычка, а тяжелейшее заболевание. Идти к врачу надо сразу же, как только появились первые проблемы. Поступая так, вы сможете сохранить отношения, избежать боли, слез и страданий от невыполненных обещаний и разрушенных надежд. Современная медицина может восстановить правильный обмен веществ и гарантировать трезвость на долгий срок.

Как излечить алкоголизм за 1000 руб?

– Сегодня интернет-пространство пестрит названиями чудо-средств от алкоголизма: Монастырский чай, ALCO BLOKER, ALCOTOXIC и прочее. Средняя стоимость их примерно 1000 рублей. К медицине и к лечению такие средства не имеют никакого отношения. Они делаются дельцами-аферистами и продаются через интернет-сайты. Расчет на то, что людей с алкогольной зависимостью много, и прежде, чем они решатся на серьезное лечение, можно им за 990–1000 рублей продать надежду.

Для убедительности на многих сайтах даже выставлены фото врачей. Все это ложь. Фото скачаны из интернета. Фамилии врачей вымышлены, и люди даже и не догадываются, что их вот так используют.

Миллионы жаждущих чуда обеспечивают «предпринимателям» миллионные прибыли. Все рассчитано на то, что 990 рублей – небольшая сумма и ради нее никто не станет судиться. И ведь это безошибочный расчет.

- **Снятие интоксикации.**
- **Вывод из запоя.**
- **Быстрое вытрезвление.**

В чем разница процедур?

– Снятие алкогольной интоксикации необходимо, если человек пьет более 3-х дней подряд. Ведь здесь дорога каждая минута. Алкоголь – яд. Алкогольное отравление в любой момент может привести к инсульту, инфаркту, психозу, отеку мозга, остановке дыхания и смерти. И смерть – не худший исход. Самое страшное – парализация и существование в состоянии «овоща» до конца жизни. Снятие алкогольной интоксикации поможет предотвратить такой исход и не допустить тяжелейшие осложнения отравления.

– Вывод из запоя остановит пьянство и обеспечит трезвость человека на некоторое время. Этого времени будет достаточно для того, чтобы провести необходимое лечение и уже после лечения гарантировать трезвость человека на долгие годы.

– Быстрое вытрезвление необходимо, если человек переборщил с алкоголем, а наутро обязательно нужно быть в форме, хорошо выглядеть и хорошо себя чувствовать. Сесть за руль или провести переговоры, решать сложные интеллектуальные или физические задачи на работе или дома.

Что выбрать: абсолютную трезвость или возможность пить по праздникам?

– КОДИРОВАНИЕ – это абсолютная трезвость. По времени кодирование занимает 1–3 часа. Лекарственные препараты вводятся внутривенно. Они обеспечивают абсолютную непереносимость алкоголя уже через час после процедуры и на весь срок кодирования (от 1 до 10 лет).

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

***ТЭС–ТЕРАПИЯ** дает возможность употреблять алкоголь очень редко, по праздникам и оставаться практически трезвым, а значит, не совершать неадекватных поступков и не иметь проблем в семье и на работе.*

– Лечение снимает зависимость и вырабатывает отвращение к спиртному. Находясь на празднике, человек сможет, превозмогая отвращение, выпить пару рюмок, чтобы не обидеть виновника торжества. Если же он, поддавшись на уговоры, выпьет третью, то возникшая рвота не позволит напиться. Результат сохраняется 5 лет.

А если человек больным себя не считает и лечиться не хочет?

***– Да, 96% алкоголезависимых больными себя не считают и лечиться не собираются.** В наркологии даже термин есть «алкогольная агоногазмия». И здесь ответственность за жизнь и здоровье близкого должны взять на себя близкие люди.*

– Я уже говорила, что алкоголик не в силах бросить пить самостоятельно, как бы он вам ни обещал. И еще надо знать, что алкоголизм из месяца в месяц только прогрессирует, и в любой момент 2 стадия алкоголизма (которая еще прекрасно лечится), может перейти в 3 стадию. И тогда уже никакое лечение не поможет. Тогда либо психоневрологический диспансер, либо кладбище (кому как повезет).

***Но выход есть! Лечение без ведома и желания пациента.** Мы работаем по уникальной запатентованной технологии доктора медицинских наук, профессора С.Н. Зайцева.*

– Мы научим родственников больного законным и простым действиям, и, применив их дома, абсолютно ненасильственно, без нарушения этических норм, они со 100% гарантией получат стойкую трезвость своего близкого.

С.Н. Зайцев на протяжении 30 лет занимается научной работой и лечением зависимостей, является автором 3-х запатентованных технологий, 100 научных статей и 8 изданных книг.

Все лечебные программы в нашем центре созданы на основе открытий великих российских ученых в области психиатрии, наркологии, психотерапии, физиотерапии. В частности, академик РАН В.П. Лебедев, доктор медицинских наук В.Д. Москаленко и профессор А.Я. Чижов. Именно совместный труд многих специалистов дал возможность получить уникальные программы лечения с гарантированным результатом.

Почему люди готовы брать отпуска, покупать билеты на самолет и лететь на лечение в «Терос»?

78% – эффективность лечения в нашем центре. Это почти в 8 раз выше, чем в среднем по стране. Дело в том, что в среднем по России эффективность лечения алкоголизма не превышает 10%. Это официальная статистика Минздрава РФ (сборник «Основные показатели деятельности наркологической службы РФ»).

– Вдумайтесь в эти цифры. Из-за столь низкой эффективности лечения абсолютное большинство зависимых не получают помощи. Семьи живут в горе, когда близкий человек пьет. Люди собирают деньги и идут на лечение. Они надеются на исцеление, на то, что кошмар пьянства закончится. И в 90% случаев их надежды рушатся в первый же год. Они опять собирают деньги и идут в другую клинику, и опять их ждет срыв. И это хождение по кругу зачастую бывает не годами, а даже десятилетиями.

Представьте, человек за 20 лет 15 раз обращался за лечением и каждый раз терял деньги и надежду. Но такое упорство встречается очень редко. Обычно после 3–5 попыток люди ломаются, считая, что сделали все возможное и больше сделать ничего нельзя. Они уверены, что остается только смириться и нести свой крест. В итоге десятилетиями целые семьи страдают от невозможности что-либо изменить, т.к. вера утрачена и все надежды разрушены. И таких семей тысячи!

***Медцентр «Терос» успешно работает уже 26 лет.** На сегодняшний день это один из старейших центров страны и самый крупный центр по лечению зависимостей в Самарской области.*

За это время накоплен огромный опыт. Созданы уникальные программы лечения.

Сегодня 70% наших пациентов приходят по совету родных и знакомых.

А это очень дорогого стоит. Мы гарантируем результат. Если пациент, прошедший лечение в нашей клинике, через несколько лет все же сорвется, то повторное лечение мы предоставляем ему совершенно бесплатно. Это и объясняет популярность нашего центра.

Для того, чтобы попасть к нам на лечение, необходимо записаться. И лучше сделать это заранее. Тогда новый, 2018, год вы начнете с чистого листа, и он принесет вам и вашей семье любовь, взаимопонимание, спокойствие и радость.

КОДИРОВАНИЕ
Абсолютная ТРЕЗВОСТЬ
от 1 до 10 лет

Полное отвращение к спиртному даже без ВЕДОМА БОЛЬНОГО!

ТЭС-терапия – 2 рюмки в праздник это возможно!

ПСИХОТЕРАПИЯ-
- устранит психологические причины пьянства;
- купирует непреодолимое влечение к алкоголю;
- сформирует навык трезвой жизни.

ЛЕЧЕНИЕ
Восстановление органов и систем организма, пострадавших от злоупотребления алкоголем.

Снятие интоксикации
Вывод из запоя
Быстрое вытрезвление

100% ГАРАНТИЯ! БЕСПЛАТНОЕ лечение в случае срыва

Терос мед. центр (846)300-22-54

РЕКЛАМА. ЛИЦЕНЗИЯ № ЛО-63-01-003772 ОТ 30.06.2016 Г. ВЫДАНА МИНИСТЕРСТВОМ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

НЕЗВАНЫЙ ГОСТЬ

Почему наступает ранний климакс?

МНОГИЕ БОЯТСЯ КЛИМАКСА, КАК ОГНЯ, ОШИБОЧНО ПРЕДПОЛАГАЯ, ЧТО ОН СДЕЛАЕТ ИХ НЕПОЛНОЦЕННЫМИ. НО ЕСЛИ УГАСАНИЕ ПОЛОВЫХ ФУНКЦИЙ ПРОИЗОШЛО СЛИШКОМ РАНО – НАВЕРНОЕ, И ПРАВДА СТОИТ ПЕРЕЖИВАТЬ? ЧЕГО ОЖИДАТЬ ОТ КЛИМАКТЕРИЧЕСКОГО ПЕРИОДА, КОГДА ОН СЧИТАЕТСЯ РАННИМ И КАК ЕГО ЛЕЧИТЬ, РАССКАЗАЛИ ВЕДУЩИЕ САМАРСКИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ.

ЭКСПЕРТНАЯ ГРУППА

Раиса Михайловна Зелецкая,
ведущий акушер-гинеколог Медицинского лучевого центра «МЛЦ»

Наталия Николаевна Соловова,
врач – уролог-андролог высшей категории со стажем работы более 10 лет, кандидат медицинских наук, член-корреспондент Медико-технической академии, член Европейской ассоциации онкоурологов и член Евразийской ассоциации андрологов, директор «Клиники Солововой»

УЖЕ ПОСТАРЕЛА?

Как бы женщинам ни хотелось быть всегда в расцвете сил, в возрасте от 45 до 55 лет организм перестраивается на новый лад. Женские половые гормоны – эстрогены – практически перестают вырабатываться, и постепенно менструация прекращается. Это главный признак, который говорит о наступлении климакса. Но есть и другие неприятные симптомы, связанные с недостатком гормонов. «Менопаузальный синдром – состояние организма в промежуток времени от конца последней менструации до года, который отличается ухудшением самочувствия, появлением депрессии, плаксивости и раздражительности», – объясняет **Раиса Михайловна Зелецкая, ведущий акушер-гинеколог Медицинского лучевого центра «МЛЦ».**

ТЕКСТ: ОЛЬГА ЮРЬЕВА

Но иногда менопауза наступает преждевременно. По словам **Раисы Зелецкой,** при раннем климаксе менструация, как правило, заканчивается до 40 лет. Причины могут быть разные – как наследственные, так и приобретенные. «Спровоцировать преждевременный климакс могут многочисленные аборты, хронические заболевания, инфекции, передающиеся половым путем, психоэмоциональные нарушения, вредные привычки, особенно курение», – предупреждает **Раиса Зелецкая.**

Как же отражается несвоевременная менопауза на организме? В первую очередь, на внешнем виде: у женщин рано появляются морщины и пигментные пятна, грудь теряет форму и становится меньше, а на боках, животе, бедрах и ягодицах откладывается жир. Кроме того, возрастают риски таких сердечно-сосудистых заболеваний, как ишемия, инфаркт и инсульт – ведь недостаток эстрогенов влияет на сосуды. Чтобы избежать нежелательных последствий, важно соблюдать несколько простых правил. «Во-первых, рекомендуется следить за своим весом: индекс массы тела не должен превышать показатель 25–26. Во-вторых, обязательны физические нагрузки, например плавание или ходьба. Также не нужно забывать

КАК ЛЕЧИТЬ РАННИЙ КЛИМАКС У ЖЕНЩИН?

Раиса Михайловна Зелецкая отмечает:

«При нарушении менструального цикла назначаются анализы крови на гормональный фон, которые покажут, есть ли обеднение фолликулярного аппарата яичников. Именно от фолликул зависит правильное дозревание яйцеклетки и ее оплодотворение, а также выработка эстрогена. В лечении раннего климакса у женщин на первом месте стоит гормональная терапия, которую подбирает специалист».

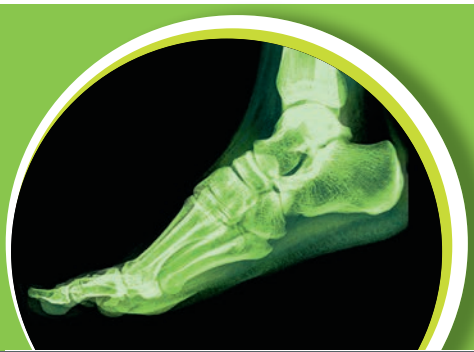
МЕДИЦИНСКИЙ ЛУЧЕВОЙ ЦЕНТР
увидеть - невидимое

Алена Игоревна Каменева,
главный врач «МЛЦ»

КОНСУЛЬТАЦИИ ВРАЧЕЙ С МНОГОЛЕТНИМ ОПЫТОМ РАБОТЫ:
■ невролог ■ кардиолог ■ терапевт ■ гастроэнтеролог ■ эндокринолог
■ уролог ■ травматолог-ортопед ■ стоматолог ■ гинеколог

ЦЕНТР ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ
ЛАБОРАТОРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ
ФИЗИОТЕРАПИЯ И МАССАЖ
ДНЕВНОЙ СТАЦИОНАР

ДИАГНОСТИКА НА СОВРЕМЕННОМ ОБОРУДОВАНИИ:
МРТ | КТ | ФГДС
ЦИФРОВАЯ РЕНТГЕНОГРАФИЯ
ВСЕ ВИДЫ УЛЬТРАЗВУКОВОЙ ДИАГНОСТИКИ



Самара, ул. Базарная, 30 Тел. 8 (846) 373-30-30 www.ml-center.ru

РЕКЛАМА. ЛИЦЕНЗИЯ № ЛО-63-01-004239 ОТ 12 МАЯ 2017 ГОДА ВЫД. МИН. ЗД. и СРВ

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

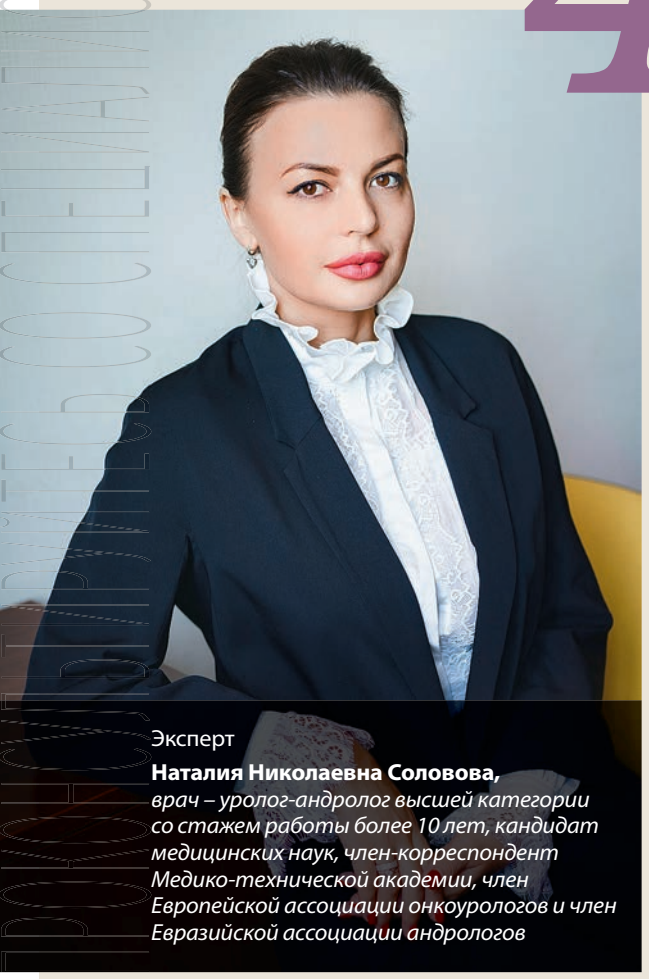
о витаминах, макро- и микроэлементах и, конечно же, здоровом сне – не менее 6 часов и не более 9. Помимо этого, женщина должна предохраняться и не допускать наступления нежелательных беременностей», – отмечает **Раиса Зелецкая.**

«СИЛЫ» НА ИСХОДЕ: КОГДА БИТЬ ТРЕВОГУ МУЖЧИНАМ?

Про женский климакс слышали все. А бывает ли он у мужчин? Некоторые не поверят, но да. Мужской климакс, или, по-другому, андрогенный дефицит, происходит из-за снижения выработки основного мужского полового гормона тестостерона. Обычно это состояние развивается после 50 лет, что вполне естественно. Однако первые проявления недостатка тестостерона могут наступить уже в 40–45 лет. «Существует множество теорий старения, приводящих к развитию возрастного андрогенного дефицита. Среди основных причин – возрастные изменения в тестикулах (яичках), возрастные изменения

4 мифа
об урологических заболеваниях

ВОКРУГ УРОЛОГИИ, КАК И ОКОЛО МНОГИХ ДРУГИХ ОБЛАСТЕЙ МЕДИЦИНЫ, ХОДИТ НЕМАЛО МИФОВ. ТЕ, КТО ПОПАДАЕТСЯ НА ИХ УДОЧКУ, ЧАСТО ТЕРЯЮТ ДРАГОЦЕННОЕ ВРЕМЯ И ЗАПУСКАЮТ ЗАБОЛЕВАНИЕ. ПОЭТОМУ ТАК ВАЖНО ЗНАТЬ, КАКИЕ ИЗ НАШИХ УБЕЖДЕНИЙ НА САМОМ ДЕЛЕ – ЗАБЛУЖДЕНИЯ. О САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ИЗ НИХ РАССКАЗАЛА НАТАЛИЯ НИКОЛАЕВНА СОЛОВОВА, ВРАЧ – УРОЛОГ-АНДРОЛОГ «КЛИНИКИ СОЛОВОВОЙ».



Эксперт
Наталия Николаевна Соловова,
врач – уролог-андролог высшей категории со стажем работы более 10 лет, кандидат медицинских наук, член-корреспондент Медико-технической академии, член Европейской ассоциации онкоурологов и член Евразийской ассоциации андрологов

1
ЕСЛИ У ЖЕНЩИНЫ ПОЯВИЛСЯ ЦИСТИТ, НУЖНО ОБРАЩАТЬСЯ К ГИНЕКОЛОГУ

При появлении признаков этого заболевания многие женщины допускают ошибку и идут к гинекологу. Но это обращение неуместно, так как гинеколог не лечит заболевания мочевыделительной системы и в случае с циститом может лишь выявить или исключить инфицирование репродуктивных органов. А определить степень распространенности заболевания и назначить правильное лечение может только уролог.

2
ПРОСТАТИТОМ БОЛЕЮТ ТОЛЬКО ПОЖИЛЫЕ МУЖЧИНЫ

У мужчин старше 50 лет действительно нередко встречается простатит, но он является сопутствующим заболеванием на фоне аденомы простаты – доброкачественной опухоли. Хронический простатит наиболее часто выявляется у молодых мужчин в возрасте от 20 до 40 лет.

3
ЕСЛИ ЖЕНЩИНА ПРОХОДИТ ЛЕЧЕНИЕ У ГИНЕКОЛОГА, А МУЖЧИНУ НИЧЕГО НЕ БЕСПОКОИТ, ТО ЕМУ ЛЕЧИТЬСЯ НЕ НАДО

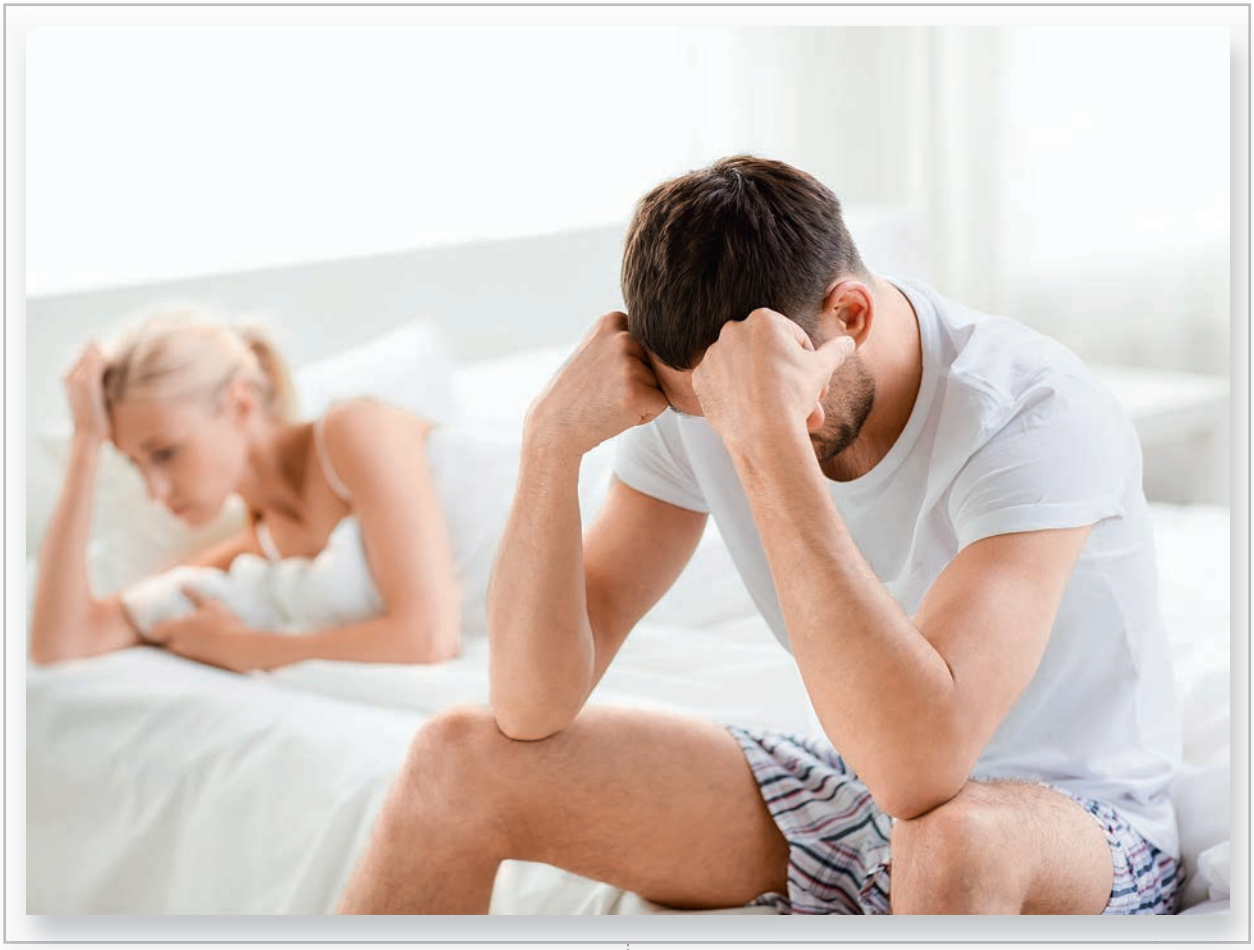
Это распространенное заблуждение. Но чаще всего у мужчин, жены которых страдают воспалительными заболеваниями мочеполовых органов, выявляется хронический простатит, о наличии которого они не догадываются. Чтобы добиться выздоровления, необходимо грамотное и комплексное лечение обоих партнеров.

4
ОТСУТСТВИЕ ЭРЕКЦИИ – НЕ ПОВОД ДЛЯ ПОХОДА К ВРАЧУ

Эректильная дисфункция может быть симптомом серьезных недугов, например заболеваний предстательной железы. Именно поэтому при возникновении этой проблемы лучше не тянуть и обратиться к врачу-урологу. Также отсутствие эрекции может быть признаком сахарного диабета, гормональных расстройств, атеросклероза, гипертонии и других заболеваний.

«Клиника Солововой»
Самара, ул. Мяги, 7а, 5-й этаж, оф. 510
Тел. 8 (846) 265-22-40

РЕКЛАМА. ЛИЦЕНЗИЯ ЛО-63-01-001099 ОТ 19 ЯНВАРЯ 2011 Г.



в гипофизе и гипоталамусе – частях эндокринной системы, а также некоторые генетические предрасположенности, связанные с реакцией клеток на тестостерон», – объясняет **Наталия Николаевна Соловова, врач – уролог-андролог «Клиники Сололовой».**

Признаки климакса у мужчин, как и у женщин, налицо: кожа становится сухой и дряблой, появляются морщины, волосы выпадают, мышцы становятся слабыми, появляются жировые отложения, грудные железы увеличивается, а также может развиться остеопороз. Но основной жалобой, которая заставляет мужчину обратиться к врачу-андрологу, является ослабление и исчезновение спонтанных или адекватных эрекций, угасание сексуального возбуждения, снижение частоты сексуальных фантазий и либидо. Кроме того, возникает чувство жара, потливость, быстрая утомляемость и раздражительность. Многие мужчины отмечают и то, что стали многое забывать, появились трудности с концентрацией внимания и засыпанием.

Если эти симптомы появились раньше времени, с обращением к врачу лучше не тянуть. Тем более что андрогенный дефицит успешно лечится. По словам **Наталии Николаевны,** для этого применяется заместительная терапия – лечение препаратами с содержанием тестостерона в различных формах: через пластыри, гели и кремы, с помощью имплантов гормона, капсул для приема внутрь и инъекций.

ДИАГНОСТИКА РАННЕГО КЛИМАКСА У МУЖЧИН

Комментирует Наталия Николаевна Соловова

Для диагностики возрастного андрогенного дефицита необходимо провести ряд лабораторных исследований:

- **исследование разных фракций тестостерона (общий тестостерон, биологически активный тестостерон);**
- **определение глобулина, связывающего половые стероиды (ГСПС);**
- **биохимическое исследование крови;**
- **общий анализ крови;**
- **изучение плотности костной ткани для выявления остеопороза.**

КРАСОТА

С ЧИСТОГО ЛИЦА

Как справиться с пигментацией?

ЕСЛИ ВЕСНУШКИ ЧАСТО ПРИДАЮТ ЛИЦУ ОСОБОЕ ОЧАРОВАНИЕ, ТО ПЕРСПЕКТИВА ЖИТЬ С ПИГМЕНТНЫМИ ПЯТНАМИ НА ЛИЦЕ НА МНОГИХ НАВОДИТ ГРУСТЬ. ТЕМ БОЛЕЕ ЧТО ТАКОЕ СОЛНЕЧНОЕ ПРИДАНОЕ МОЖЕТ ГОВОРИТЬ О НАРУШЕНИЯХ В ОРГАНИЗМЕ. КАКИХ ИМЕННО? РЕАЛЬНО ЛИ ВЕРНУТЬ КОЖЕ РОВНЫЙ ЦВЕТ? КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ПРОБЛЕМЫ СНОВА? ОБО ВСЕМ ЭТОМ МЫ УЗНАЛИ ОТ ВЕДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ КОСМЕТОЛОГИИ.

ЭКСПЕРТНАЯ ГРУППА

Гелия Атласовна Сорокина, *врач-косметолог, дерматовенеролог «Центра косметологии и пластической хирургии»*

Наталья Сергеевна Синицына, *врач-косметолог клиники «Ренессанс косметология»*

Алёна Владимировна Баринова, *врач-дерматовенеролог, косметолог центра эстетической медицины «Лазер бьюти», региональный тренер эстетистов PHYT'S (Франция)*

Светлана Борисовна Романова, *кандидат медицинских наук, врач-дерматовенеролог, косметолог, главный врач клиники «Эликсир», член Общества Антивозрастной Медицины, автор антивозрастных программ клиники*

СОЛНЫШКО ЛЮБИТ?

Не зря говорят про людей с веснушками, что их любит солнце. Ведь именно в ответ на воздействие ультрафиолетовых лучей кожа защищается и вырабатывает темный пигмент – меланин. «Меланин синтезируется в клетках кожи базального слоя эпидермиса – меланоцитах. Их можно назвать маленькими фабриками меланина. А уже «готовый», зрелый пигмент транспортируется другими клетками кожи – кератиноцитами – по остальным слоям эпидермиса. В дальнейшем меланин отшелушивается с роговыми клетками – чешуйками», – объясняет процесс формирования пигмента **Гелия Атласовна Сорокина, врач-косметолог, дерматовенеролог «Центра косметологии и пластической хирургии».**

Но почему некоторые получают красивый ровный загар, а кому-то везет меньше, и на коже появляются веснушки, а то и крупные пигментные пятна? Многие грешат на наследственность. Действительно, такое возможно. Как рассказала **Наталья Сергеевна Синицына, врач-косметолог клиники «Ренессанс косметология»,**

ТЕКСТ: АНАСТАСИЯ КУРОЧКИНА.

Открываем сезон пилингов
с Центром красоты и здоровья «Артромед»

НИ ДЛЯ КОГО НЕ СЕКРЕТ, ЧТО КОСМЕТОЛОГИЯ ИМЕЕТ СЕЗОННЫЕ ОСОБЕННОСТИ В ВЫБОРЕ МЕТОДИК ВОЗДЕЙСТВИЯ. ТРАДИЦИОННО ОСЕНЬЮ И ЗИМОЙ ПАЛЬМОЙ ПЕРВЕНСТВА ВЛАДЕЮТ СРЕДИННЫЕ И ГЛУБОКИЕ ХИМИЧЕСКИЕ ПИЛИНГИ, КОТОРЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНО ПРОВОДИТЬ ЛЕТОМ. О ТОМ, ПОЧЕМУ СЕЗОН ПИЛИНГОВ ПРИХОДИТСЯ НА ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА, КАК ПРОЦЕДУРА ВЛИЯЕТ НА КОЖУ И ПО КАКОМУ ПРИНЦИПУ ПОДБИРАЕТСЯ ПИЛИНГ КАЖДОМУ ПАЦИЕНТУ, РАССКАЗАЛА МИРА АНАТОЛЬЕВНА МАНТУРОВА, ВРАЧ-ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГ, КОСМЕТОЛОГ ЦЕНТРА КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ «АРТРОМЕД».

01. Почему химический пилинг лучше делать осенью или зимой?

Оптимальный сезон для пилингов – осень и зима, когда солнце уже неактивно. Дело в том, что процесс омоложения кожи, ради которого и делается пилинг, не завершается сразу после процедуры. «Новой», очищенной от мертвых клеток коже, еще очень тонкой и нежной, нужно время, чтобы восстановиться, прийти к норме. А пока кожа окончательно не восстановится, она обладает повышенной чувствительностью к ультрафиолету.

Чтобы не спровоцировать образование пигментных пятен, кожу нужно оберегать от солнечных лучей. После неглубоких, поверхностных пилингов УФ-защита требуется в среднем в течение 1–2 недель, поэтому их можно делать даже поздней весной и ранней осенью, а после срединного пилинга защищать кожу от солнца необходимо до трех месяцев.

Мира Анатольевна Мантурова,
врач-дерматовенеролог, косметолог Центра красоты и здоровья «Артромед»

02. Какого эффекта можно ждать от пилинга?

Благодаря химическому пилингу выравнивается рельеф кожи, что актуально при жирной и пористой коже, а также при наличии следов после угревой сыпи. Кроме того, осветляются пигментные пятна, уменьшается количество мелких морщин, в том числе вокруг глаз, улучшается тургор, а кожа приобретает светящийся и ухоженный вид.

03. Как узнать, какой пилинг нужен конкретному пациенту?

Прежде всего пациент должен прийти на консультацию к врачу-косметологу. После осмотра и беседы врач определяется с необходимым видом пилинга. Возможно, понадобится не одна процедура, а также предварительная подготовка к пилингу. Все очень индивидуально, и только врач может что-то посоветовать конкретному человеку. Помимо этого, после проведения процедуры специалист подбирает домашние средства ухода за кожей.

04. Какие виды пилингов делают в центре «Артромед»?

У нас есть аппаратные методики: это алмазно-вакуумный пилинг, ультразвуковой пилинг. Также мы делаем различные химические пилинги. Химический пилинг представляет собой глубокое очищение кожного покрова посредством препаратов, в основе которых лежат различные кислоты.

Интересный факт

Пилинг – древнейший способ «обновления» кожи. Информация о нем была найдена еще в египетских папирусах. Тогда пилинги содержали различные фруктовые кислоты и раздражающие кожу вещества. Этот вид пилинга не получил широкого применения, поскольку глубокое повреждение дермы повышало риск развития бактериальной либо вирусной инфекции, а также появление рубцов и шрамов на обработанных участках. Для химического отшелушивания кожи использовали натуральные кислоты – яблочный сидр, вино и кислоты различных фруктов, ослиное или овечье молоко, оказывающие мягкое воздействие на кожу.

Результаты пилинга налицо

- выравнивание рельефа кожного покрова
- улучшение цвета кожи
- рассасывание камедонов и давних застойных пятен
- лифтинговый эффект
- разглаживание морщин
- нормализация активности сальных желез
- сокращение пор
- усиление регенерации поврежденных тканей
- активное ремоделирование кожи

АРТРОМЕД
ЦЕНТР КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

Самара, ул. Братьев Коростелевых, 154. Тел. 8 (846) 242-72-31
Самара, пр. Карла Маркса, 29. Тел. 8 (846) 247-90-08
www.artromed-tonus.ru

РЕКЛАМА. ЛИЦЕНЗИЯ № ЛО-63-01-004194 ОТ 22 МАРТА 2017 ГОДА

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

в этом случае пигментация может заявить о себе уже после 25 лет – из-за большого скопления в организме свободных радикалов.

Часто темные «отметины» возникают после долгого пребывания на солнце или в солярии. Но **Алёна Владимировна Баринова, дерматовенеролог и косметолог центра эстетической медицины «Лазер бьюти»,** подчеркивает, что, даже если пигментация проявилась после активного загара, обычно он не основной провокатор проблемы. Скорее всего, дело в каких-либо нарушениях в организме. «Состояние кожи зависит от таких половых гормонов, как эстроген и прогестерон, а также гормонов гипофиза», – говорит **Гелия Сорокина.** Поэтому, когда на фоне стресса случаются гормональные сбои, на коже могут образоваться пятна. Также, по мнению **Гелии Сорокиной,** нередко отложение пигмента кожи в зонах трения и травматизации – на шее и внутренней поверхности бедер – говорит о повышенной толерантности к глюкозе или сахарном диабете. А появление пятен на открытых участках тела и слизистых бывает при первичной недостаточности надпочечников. Поэтому при возникновении пигментации в первую очередь нужно обратиться к эндокринологу и уже потом решать, как и когда устранять эстетический недостаток.

ТАКОЕ «ПОЛОЖЕНИЕ»

Часто такие незваные гости на лице у женщины могут обосноваться во время беременности – из-за гормональной перестройки. Но в этот период косметологи не советуют бороться с проблемой. «Беременность и грудное вскармливание являются противопоказаниями для некоторых процедур, – убеждена **Гелия Сорокина.** – Поэтому активную работу над гиперпигментацией лучше начать после завершения лактации на фоне стабилизации гормонального статуса».

С избавлением от некрасивых пятен во время или сразу после беременности не стоит спешить еще и потому, что, скорее всего, они исчезнут сами – надо лишь немного подождать. «Обычно в течение полугода после родов у женщины восстанавливается гормональный фон, и пигментация проходит. Если же пятно так и осталось, можно начинать с ним работать», – отмечает **Наталья Синицына.** Чтобы пигментация не развилась дальше, пока сражаться с ней нельзя, врач рекомендует только родившим дамам пользоваться солнцезащитными средствами.

Еще один период высокого риска для возникновения пигментных пятен у женщин – менопауза. Это связано не только с изменением работы гормонов. По словам **Светланы Борисовны Романовой, дерматовенеролога, косметолога и главного врача клиники «Эликсир»,** с возрастом структура кожи становится другой, капилляры отличаются высокой ломкостью, а регенерация кожи происходит медленно. Часто это и вызывает появление пигментных пятен.

СТЕРЕТЬ С ЛИЦА

Главный вопрос: как же избавиться от темных клякс? Для начала нужно набраться терпения. Ведь эта сложная работа сразу нескольких

специалистов – эндокринолога, гинеколога, терапевта и косметолога, которая длится не один и не два месяца. Как отмечает **Светлана Романова,** лечение зависит от типа кожи, глубины, размера и давности залегания пигмента. Но один из самых популярных и эффективных способов борьбы с этим недостатком – химические и аппаратные пилинги. Правда, они могут справиться с проблемой, только если пятно находится неглубоко под кожей.

С развитием лазерных технологий в косметологии у данного метода появился серьезный конкурент. «Среди самых современных процедур, которые помогают забыть о пигментации, – конечно же, александритовые лазерные системы с длиной волны 755 нм. Лазерный луч воздействует на меланин пятна и разрушает его, а после удаления пигмент просто отшелушивается», – рассказывает **Алёна Баринова.** Также хорошо борются с проблемой CO_2-лазер, неодимовый лазер и IPL-система. Кстати, последний вариант **Наталья Синицына** называет самым эффективным способом. После обработки кожи IPL-лазером излишний пигмент сходит в течение недели.

ЕСТЕСТВЕННАЯ ЗАЩИТА

Во время беременности веснушки обычно появляются в строго определенных местах: на лице, молочных железах и по средней линии живота. Так они защищают будущую маму от облучения.

Во время лечения гиперпигментации важно, чтобы организм получал необходимые витамины и микроэлементы. Для этого **Гелия Сорокина** советует принимать витамин D, антиоксиданты (в том числе и витамин E), селен, цинк и медь. А для наружной терапии используется витамин А – ретинол. «Витамин А действует на транспортное звено образования меланина, ускоряя клеточное обновление эпидермиса», – комментирует **Гелия Сорокина.** Только комплексное лечение поможет вернуть коже красоту и здоровье и не столкнуться с пигментацией снова.

НЕ ПУСТИТЬ ВРАГА

Так как справиться с пигментными пятнами – задача не из простых, важно предупредить их появление. На первом месте среди профилактических мер стоит, конечно, использование солнцезащитных средств. Даже зимой нужно взять за правило наносить на кожу крем со степенью защиты SPF 20. Особенно если вы решили провести новогодние праздники на горнолыжном курорте. «Ультрафиолетовое излучение в горах еще сильнее, чем на побережье», – поясняет **Алёна Баринова.** В феврале нужно переходить на крем SPF 30, а летом – 50. «Важно использовать такие средства ежедневно, – говорит **Наталья Синицына.** – А если человек находится на солнце весь день, следует наносить солнцезащитный крем каждые три часа».

Помимо этого, **Наталья Синицына** считает, что предотвратить пигментацию может прием антиоксидантов и нанесение на кожу лица антиоксидантных средств. **Светлана Романова** добавляет к этому необходимость регулярного ухода. Он должен состоять из двухфазного очищения с тонизацией и использования более глубокого очищения не более одного раза в неделю.

Кстати, **Алёна Баринова** напоминает, что даже привычки питания и настроение отражаются на лице, поэтому желает всем положительных эмоций, любви и сияния кожи!

ГЛОССАРИЙ

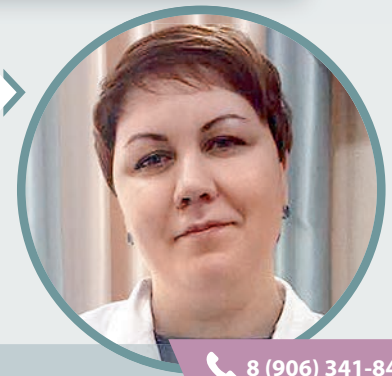
***Гипофиз** – эндокринная железа, расположенная в основании головного мозга. Гипофиз вырабатывает девять гормонов, которые влияют на развитие организма и обмен веществ.*

СЕГОДНЯ ПЕРМАНЕНТНЫЙ МАКИЯЖ, ИЛИ ТАТУАЖ, ПОЗВОЛЯЕТ НЕ ТОЛЬКО ПОДЧЕРКНУТЬ ДОСТОИНСТВА И СДЕЛАТЬ БРОВИ, ГЛАЗА И ГУБЫ БОЛЕЕ ВЫРАЗИТЕЛЬНЫМИ. ПРОЦЕДУРА СПОСОБНА УСТРАНИТЬ ВНЕШНИЕ НЕДОСТАТКИ И ПРИДАТЬ УВЕРЕННОСТЬ. ТАК, ПЕРМАНЕНТНЫЙ МАКИЯЖ ОБЛАСТИ ВОКРУГ СОСКА ПОДНИМАЕТ САМООЦЕНКУ ЖЕНЩИНАМ ПОСЛЕ ОНКОЗАБОЛЕВАНИЙ. ТАКЖЕ С ПОМОЩЬЮ ТАТУАЖА МОЖНО ЗАМАСКИРОВАТЬ ШРАМЫ И ПРОРИСОВАТЬ РОДИНКИ.

НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ТАТУАЖА –
в студии перманентного макияжа Светланы Рядновой

Светлана Анатольевна РЯДНОВА,
руководитель и ведущий специалист студии:

«Каждая женщина стремится выглядеть неотразимо в любой ситуации – и это более чем естественно. Но при современном ритме жизни у представительниц прекрасного пола не всегда есть время на утомительную процедуру нанесения макияжа по утрам. На помощь приходит перманентный макияж. Это очень удобно – женщина с ним выглядит превосходно всегда и везде: на море, в бассейне, фитнес-центре, на отдыхе».



8 (906) 341-84-27

РЕКЛАМА

ЗИМНИЙ ПЛАН ПОХУДЕНИЯ:

процедуры, которые нужно сделать до весны

ЕСЛИ МЫ ХОТИМ БЫТЬ КРАСИВЫМИ И СТРОЙНЫМИ ВСЕГДА, ТО У НАШЕГО ОРГАНИЗМА НА ПРЕДСТОЯЩУЮ ЗИМУ СОВСЕМ ДРУГАЯ ПРОГРАММА: МАЛО ДВИГАТЬСЯ, МНОГО СПАТЬ И, КОНЕЧНО, ЕСТЬ. ВЕДЬ НАДО ЖЕ КАК-ТО КОМПЕНСИРОВАТЬ УНЫЛОЕ НАСТРОЕНИЕ, НЕДОСТАТОК ВИТАМИНОВ И СОЛНЦА! ВОТ МНОГИЕ И НАБИРАЮТ ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ. КАК СОРВАТЬ КОВАРНЫЙ ПЛАН ОРГАНИЗМА? И ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЦИФРЫ НА ВЕСАХ ВСЕ-ТАКИ СТАЛИ БОЛЬШЕ? ПОПУЛЯРНЫЕ И ЭФФЕКТИВНЫЕ СПОСОБЫ ПОХУДЕНИЯ НАМ ПОДСКАЗАЛИ ЭКСПЕРТЫ.

ЭКСПЕРТНАЯ ГРУППА

Ольга Викторовна Сазонова,
диетолог, директор НИИ гигиены и экологии человека СамГМУ, доктор медицинских наук

Ольга Буреева,
ведущий специалист по коррекции фигуры «Центра красоты и стройности Наталии Медведевой»

Нина Владиславовна Чучелина,
директор Центра красоты и здоровья «Артромед»

Ирина Валерьевна Котмышева,
психолог, специалист по ароматерапии, директор велнес-клуба «5 ключей»

ПОЛОВИНА УСПЕХА

Пара, а то и тройка набранных килограммов за новогодние праздники для многих стали привычным явлением. Оливье, «под шубой», шампанское – ну как тут устоишь? Но организм времени зря не теряет и – просит добавки. Как объясняет **Ольга Викторовна Сазонова, диетолог, директор НИИ гигиены и экологии человека СамГМУ,** зимой аппетит повышается, появляется тяга к продуктам пожирнее или послаще, а обменные процессы замедляются. Из-за этого накапливаются жиры, и их сжигание становится более сложной задачей.

ТЕКСТ: ОЛЬГА ЮРЬЕВА

Хватит терпеть!

Пора лечить вросший ноготь

КРАСИВЫЕ НОГИ СЕГОДНЯ – ЭТО НЕ МОДЕЛЬНАЯ ДЛИНА, А КРАСИВЫЕ И УХОЖЕННЫЕ СТОПЫ. ИМЕННО ЭТО ПРАВИЛО УЖЕ ПЯТЬ ЛЕТ ДОКАЗЫВАЕТ «САМАРСКИЙ ПОДОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР». ЗДЕСЬ ЛЕЧАТ ПЛОСКОСТОПИЕ И БОЛИ В СУСТАВАХ, А ГЛАВНОЕ – БОРЮТСЯ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ НЕПРАВИЛЬНОГО ПЕДИКЮРА, БЕЗ БОЛИ И ОПЕРАЦИЙ ИЗБАВЛЯЯ ОТ ВРОСШЕГО НОГТЯ. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КОРРЕКЦИЯ, БЕЗРЕЦИДИВНАЯ МЕТОДИКА И СПЕЦИАЛИСТЫ С ДИПЛОМАМИ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ГЕРМАНСКОЙ ШКОЛЫ ПОДОЛОГИИ – ВОТ ЛИШЬ НЕСКОЛЬКО ПРИЧИН ОБРАТИТЬСЯ СЮДА ЗА ПОМОЩЬЮ.

Неправильный педикюр, тесная обувь или экстремально высокие каблуки, травмы пальцев и плоскостопие – вот неполный список причин врастания ногтя. Его последствия – дискомфорт, неэстетичный вид и боль при ходьбе. При этом большинство людей, страдающих этой проблемой, до сих пор считают ее чисто косметической или просто боятся идти к врачу – их отпугивает перспектива оказаться под скальпелем хирурга.

Лечить вросший ноготь в «Самарском подологическом центре» совсем не страшно: здесь от этого заболевания избавляют современными корректирующими системами. Врачи центра используют специальные металлические и проволочные скобы, а также эффективные приклеиваемые пластины. Они полностью и безболезненно выравнивают ногтевую пластину и могут использоваться даже при воспалениях. Повторных обращений к специалистам не бывает: методика полностью исключает возможность рецидива и навсегда избавляет от проблемы.

Специалист подбирает индивидуальную скобу под размер ногтевой пластины и безболезненно крепит прямо на поврежденный ноготь. После процедуры едва ли не мгновенно проходят опухоль и боль, а затем постепенно исправляется рост ногтя и происходит полное его распрямление. Для достижения финального эффекта нужен год, никаких неудобств при этом нет: корректирующие комплексы очень малы, незаметны и совершенно не мешают носить любую обувь. Кроме того, при желании их можно полностью замаскировать лаком.

Борьба с вросшим ногтем – лишь одно из направлений работы центра. Здесь также устраняют трещины, мозоли и натоптыши, делают безопасный и стерильный медицинский педикюр, избавляют от грибковых поражений, изготавливают индивидуальные ортезы для исправления положения пальцев – в общем, работают с любыми проблемами стопы, в том числе при диабете. Более того, в центре работает детский ортопед и массажный кабинет.

Прогрессивное оснащение «Подологического центра» делает процесс диагностики и лечения более эффективным. К примеру, здесь установлен компьютерный плантограф, который позволяет получить снимки стоп без искажения размера и собрать все необходимые данные для анализа. Все это, а также высокий уровень подготовки сотрудников, делает «Подологический центр» уникальным в своем роде медицинским учреждением – таких всего четыре на всю страну.

ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

РЕКЛАМА. ЛИЦЕНЗИЯ: ЛО-63-01-002246 ОТ 4 ОКТЯБРЯ 2013 Г.

подологический центр Самарский

САМАРСКИЙ ПОДОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
Самара, ул. Солнечная, 28а, тел. 8 (846) 972-70-90
www.podolog63.ru

Поэтому, как отмечает специалист, большая часть успеха в избавлении от лишних килограммов зависит именно от рациона. Однако универсального рецепта правильного питания нет – каждому подходит свой. «Чтобы подобрать идеальный для вас рацион, необходимо учитывать пол, возраст, обмен веществ, физическую активность, предпочтения в еде. Лучше провести комплексные исследования под наблюдением специалистов, – комментирует **Ольга Сазонова.** – Однозначно лишь то, что, если вы хотите снизить вес, питание должно быть полноценным, разнообразным, максимально полезным и обязательно под контролем врача-диетолога».

АППАРАТНОЕ ИЗОБИЛИЕ

Могут ли сочетаться слова «комфорт» и «похудение»? Оказывается, да – современная косметология предлагает большой выбор аппаратных процедур, помогающих бороться с лишним весом и целлюлитом без усилий.

По словам **Ольги Буреевой, ведущего специалиста по коррекции фигуры «Центра красоты и стройности Наталии Медведевой»,** «вылепить» проблемную зону можно с помощью ультразвуковой кавитации. Низкочастотный ультразвук воздействует на жировую ткань, и она разрушается. А с локальными жировыми отложениями в области «второго подбородка», внутренней поверхности рук или спины может справиться лазерная липосакция. Во время процедуры жировые клетки поглощают лазерное излучение, за счет чего постепенно расщепляются и выводятся из организма. Отлично помогает при похудении прессотерапия – один из методов аппаратного лимфодренажного массажа. **Нина Владиславовна Чучелина, директор Центра красоты и здоровья «Артромед»,** поясняет: «При этой процедуре делается массаж сжатым воздухом, который улучшает лимфо- и кровообращение, а также активизирует обменные процессы в кожных и жировых клетках». Особенно эффективна прессотерапия при целлюлите – она избавляет от застоя жидкости и недостатка кислорода в жировой ткани.

Многие аппаратные методики не только корректируют фигуру, но и улучшают состояние кожи. Так, для восстановления упругости кожи после снижения веса проводится курс RF-лифтинга тела. «Высокочастотный электроток влияет на дермальные слои кожи, стимулирует естественную выработку коллагена, в результате – кожа подтягивается. Кроме того, под воздействием температуры жир, находящийся в подкожной клетчатке, растворяется и выводится физиологическим путем», – подчеркивает **Ольга.**

Аппаратные технологии значительно упрощают путь к фигуре мечты. И все-таки уповать на одни процедуры не стоит. **Ольга** отмечает: «Необходимо придерживаться рекомендаций специалиста, следить за количеством выпиваемой жидкости, ограничить употребление некоторых продуктов и не забывать о небольших физических нагрузках».

ЭФФЕКТИВНЫЙ СОЮЗ

Комментирует Ирина Валерьевна Котмышева:

«Аппаратные методики похудения лучше сочетать с ручными. Например, с различными массажами и обертываниями особенно эффективны препараты с эфирными маслами. Они быстро проникают в лимфу, выводят токсины, лишнюю жидкость, налаживают обменные процессы и насыщают клетки кислородом».

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Единственные в Поволжье
более 12 лет

Фитоцентр «Прасковья»

Уникальная программа оздоровления и расслабления в фитобочке

ФИТОЦЕНТР «ПРАСКОВЬЯ» – ЭТО НЕ ТОЛЬКО КРАСИВОЕ НАЗВАНИЕ В ЧЕСТЬ ИЗВЕСТНОЙ ХАКАССКОЙ ЦЕЛИТЕЛЬНИЦЫ ПРАСКОВЬИ ЛОСЕВСКОЙ, НО ЕЩЕ И УДИВИТЕЛЬНЫЙ СИМБИОЗ СОВРЕМЕННЫХ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И МНОГОТЫСЯЧЕЛЕТНЕГО ОПЫТА НАРОДНОГО ЦЕЛИТЕЛЬСТВА. БЛАГОДАРЯ УНИКАЛЬНОЙ АВТОРСКОЙ МЕТОДИКЕ ПРАСКОВЬИ ЛОСЕВСКОЙ – ОЗДОРОВЛЕНИЮ В КЕДРОВОЙ БОЧКЕ – ОРГАНИЗМ ОЧИЩАЕТСЯ ОТ ШЛАКОВ И ТОКСИНОВ НА КЛЕТОЧНОМ УРОВНЕ, А ИММУННАЯ СИСТЕМА БЫСТРО ВОССТАНАВЛИВАЕТСЯ.

БОЧКА ЗДОРОВЬЯ

Сердце и гордость центра «Прасковья» – фитопаросауны по методу Лосевских. Перед процедурой мастер загружает выбранный фитосбор, разогреет парогенератор до 40–45 градусов. После этого пациент может отдохнуть и получить 15 минут настоящего удовольствия. Уникальные травяные сборы, обращенные в пар, не только укрепляют и очищают организм от вредных веществ, но и расслабляют на 100%: как физически, так и морально. После процедуры в комнате отдыха пациента ждет ароматный фиточай из трав Алтая. Следующий важный и приятный этап оздоровления – массаж специальными бальзамами в течение 10 минут.

СПАСЕНИЕ ОТ ГОРОДСКОЙ СУЕТЫ

Мастера фитоцентра владеют различными техниками массажа, одни из которых помогут расслабиться и отдохнуть от городской суеты. Другие, наоборот, повысят тонус и работоспособность организма. Например, испанский массаж восстановит упругость кожи, улучшит ее тонус, снизит отечность, предотвратит появление целлюлита и улучшит лимфоток.

МОЛОДОЕ ЛИЦО БЕЗ ИНЪЕКЦИЙ

Испанский массаж можно использовать и для лица. Он поможет оставить в прошлом морщинки и отечность, сделать кожу эластичной, а цвет лица – свежим и здоровым. Если же хочется кардинального омолаживания – подойдет техника марокканского массажа. Она формирует мышечный каркас, за счет чего достигается стойкий эффект лифтинга, и контуры лица становятся четкими.

Кому подходит кедровая бочка?

- *людям с заболеваниями суставов и сосудистой системы*
- *спортсменам для восстановления после травм и тяжелых тренировок*
- *всем, кто хочет восстановить здоровье и защититься от простудных заболеваний промозглой осенью и холодной зимой*

фитоцентр ПРАСКОВЬЯ

Самара, ул. Спортивная, 14
(вход со стороны ЦУМ «Самара», Никитинской пл.)

Тел. 8 (846) 334-71-71

График работы
Пн – пт: 09:00-20:00
Сб: 09:00-17:00 (в летний период – выходной)
Вс: выходной

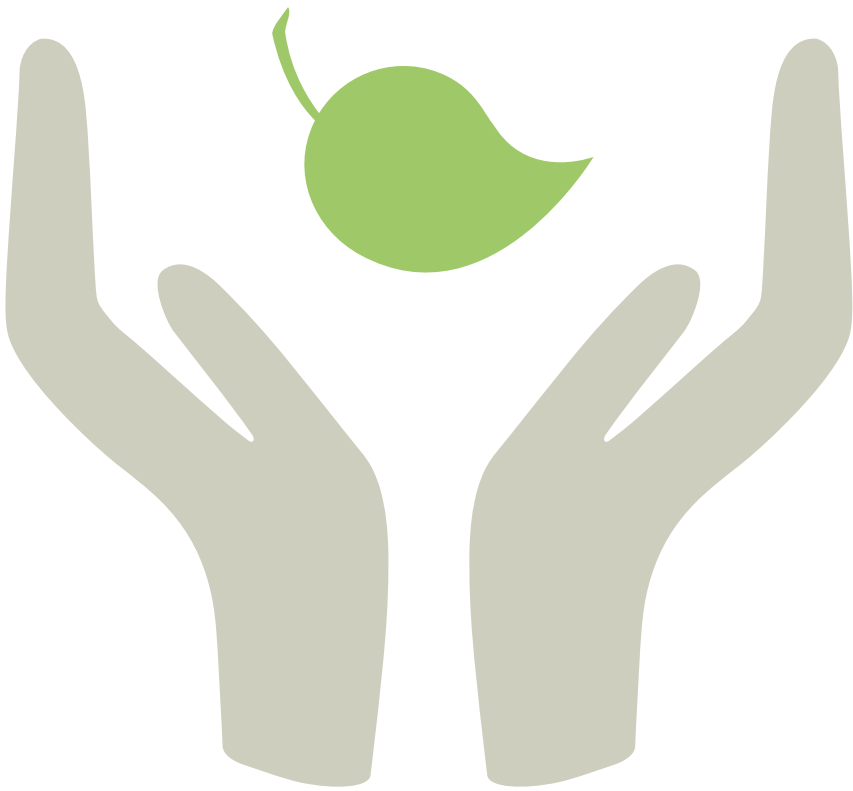
РЕКЛАМА

ЛЕГКОЕ ПОХУДЕНИЕ

Большинство людей с лишним весом уверены: уничтожить жировые отложения можно лишь занятиями в спортзале до седьмого пота. Этот миф развеяли Wellness-тренажеры, ставшие популярными во всем мире. И это неудивительно: такие занятия не требуют больших усилий, но при этом ускоряют обмен веществ и помогают уменьшить объемы. Например, при десятиминутной тренировке на виброплатформе мышцы сокращаются с очень высокой скоростью, что и приносит эффект. Как рассказывает **Нина Чучелина,** низко- и среднечастотные вибрации напоминают по своему действию тысячи мельчайших массажных валиков, которые тщательно массируют каждый сантиметр тела от ступней до самой шеи. Поэтому во время тренировки работоспособность мышц увеличивается в 3–4 раза, а их тонус восстанавливается.

Помочь избавиться от ненужных килограммов может и вакуумный тренажер, сочетающий в себе физические упражнения на степпере и вакуумную терапию. «Разряженный воздух воздействует на проблемные зоны, в результате чего усиливается циркуляция крови и лимфы в глубоких слоях подкожной клетчатки. Это способствует не только ускорению обмена веществ, выведению шлаков и токсинов, расщеплению жировых клеток, но и омоложению кожи и исчезновению целлюлита», – говорит **Нина Чучелина.** Особенность процедуры в том, что после ее окончания в течение 6–8 часов мозг продолжает генерировать процесс сжигания жира. Чтобы «не сбить» запущенную программу, по мнению специалиста, в день «вакуумной» тренировки категорически не рекомендуется заниматься спортом.

Важно не только устранить лишний вес, но и понять причины нарушений. «Если у человека проблемы с весом – это только один из симптомов, говорящий о дисгармонии в жизни. Причины, скорее всего, еще и в эмоциональном состоянии. Поэтому только комплексный подход поможет вернуться в состояние гармонии, здоровья. Это и нормализация биоритмов, режима и качества питания, работа с эмоциями и физическая нагрузка, – говорит **Ирина Валерьевна Котмышева, психолог, специалист по ароматерапии, директор велнес-клуба «5 ключей».**



КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

ПРОФИЛАКТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ

В какую сторону думать, чтобы не болеть

ПОНЯТИЯ «СТРЕСС», «ТРЕВОЖНОСТЬ» СЕГОДНЯ УЖЕ НАВЯЗЛИ В ЗУБАХ. И ВСЕ БЫ НИЧЕГО, ЕСЛИ БЫ НЕ ИХ ВЛИЯНИЕ НА НАШЕ САМОЧУВСТВИЕ. О ТОМ, ЧТО СЕЙЧАС ПРОИСХОДИТ В ОБЩЕСТВЕ, КАК ЛЮДИ ПОСТОЯННОЙ ТРЕВОГОЙ НАЖИВАЮТ СЕБЕ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ И ЧТО МОЖНО И НУЖНО ДЕЛАТЬ ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТАКОЙ СИТУАЦИИ, МЫ ПОГОВОРИЛИ С ДЕКАНОМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА САМАРСКОГО УНИВЕРСИТЕТА, ДОЦЕНТОМ, ДОКТОРОМ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК КОНСТАНТИНОМ СЕРГЕЕВИЧЕМ ЛИСЕЦКИМ.

Эксперт
Константин Сергеевич Лисецкий,
декан психологического факультета Самарского университета, доцент, доктор психологических наук

Константин Сергеевич, как вы считаете, актуальна ли сегодня тема психологической профилактики? Как вы оцениваете ситуацию в обществе в плане психологического здоровья?

Сегодня происходит удивительная вещь – вокруг огромное количество аптек, их становится все больше, и они процветают. В домашних аптечках растет количество лекарств. Значит, что-то в мире происходит. Видимо, общий уровень тревожности, напряжение возрастает, ожидание неблагополучия переживается острее. Будь иначе, аптеки бы разорились, все ходили бы загорать, иногда обнимались бы на улицах и делали друг другу подарки.

Как мы дошли до жизни такой?

Человечество возникло после очень важного события. Когда-то на земле было тепло и хорошо, белков было полно, и получились тонкокожие, без клыков и когтей, нежные существа – люди. И когда похолодало, они должны были бы тихо умереть

ТЕКСТ: ЛИНА ЛААЗИЗ

Поскольку делиться тяжело и не очень хочется, то эта проблема существовала во все века и со временем превратилась в налоги и прочие финансовые схемы. Но по-прежнему эта мысль создает напряжение, потому что все время кажется, что отдал слишком много своего. И когда «тучные» годы становятся «тощими», экономика «сжимается», то это проявляется в психическом и физическом напряжении всех живущих. Экономика и психика взаимосвязаны гораздо сильнее, чем это может показаться. И тогда появляется и огромное количество аптек и лекарств.

и растаять в вечности. Но не растаяли. Потому что появился другой способ выживания, нужно было договариваться и сотрудничать, и родственные кланы объединились в племена и поделили функции. Но для этого нужно было преодолеть одно жизненно важное противоречие, которое и определило развитие человечества – научиться делиться пищей с неродными. Не со своим детенышем, а с посторонними людьми. Представить себе такое в дикой природе невозможно.

И этот подвиг создал новые генерации людей. Это обеспечило, во-первых, рождение здорового потомства. А во-вторых, стало стимулом к развитию мозга, ведь для того, чтобы отдать свое чужим, в голове должен сформироваться механизм торможения жадности. Так древние люди научились концентрироваться на своих желаниях, прогнозировать будущее – и начался прогресс.

То есть проблема, в которой мы сегодня существуем, – проблема повышенной тревоги?

Да. Человеческая тревога отличается от животной. Если животное напугали, оно мобилизовалось, убежало, а потом, когда за ним никто не гонится, оно успокоилось. А человеческая хроническая социальная тревога – несколько иная: вроде лежишь на диване, прямо сейчас ничего страшного не происходит, а все равно тяжело и грустно («что будет завтра», «что они обо мне подумают»). Поскольку у нас есть психика, внутренний мир, мы можем в нем застревать

МЕРИДИАН
ЦЕНТР БИОРЕЗОНАНСНОЙ ТЕРАПИИ

БИОРЕЗОНАНСНАЯ ТЕРАПИЯ –
щадящее и комплексное лечение!

Татьяна Флитовна Юрина,
врач общей практики, врач биорезонансной терапии, руководитель центра «Меридиан»

Более 7 лет центр «Меридиан» специализируется на биорезонансной терапии – уникальном направлении современной медицины.
Как же обычно проходит лечение?
Сначала врач проводит диагностику пациента с помощью вегетативно-резонансного тестирования. Это неинвазивная методика, разработанная профессором А.А. Овсепяном, позволяет точно определить, из каких органов исходят патологические колебания. Затем эти нездоровые колебания гасятся, а нормальные – наоборот, усиливаются под воздействием специального прибора для биорезонансной терапии. То есть лечение происходит за счет собственных электромагнитных колебаний, а значит, оно безопасно, безболезненно и эффективно.
В итоге пациент избавляется не только от проблемы, с которой обратился в центр, но и укрепляет весь организм. Например, если лечится желудок, то в норму приходят все органы, которые находятся на его «меридиане». Эффект от процедуры можно почувствовать сразу после первого сеанса, а иногда и во время него: давление снижается, головная боль проходит, начинает дышать нос, боль в спине исчезает.

НАПРАВЛЕНИЯ

Выявление:
- предопухолевых состояний,
- причины развития заболеваний,
- скрытых инфекций.

Эффективное лечение:
- гинекологических заболеваний (нарушений менструального цикла, бесплодия, кист яичников и шейки матки и др.),
- вирусных инфекций,
- урологических заболеваний (цистит, простатит, уретрит и др.),
- хронического тонзиллита и аденоидита у детей,
- кожных заболеваний.

Центр биорезонансной терапии «Меридиан»
Самара, ул. Губанова, 3, 3-й этаж, оф. 313.
Тел. 8 (927) 73-99-778
www.m-brt.ru

РЕКЛАМА. ЛИЦЕНЗИЯ №ЛО-63-003132 ОТ 16 АПРЕЛЯ 2015 Г.

и находиться длительное время. Человек может месяцами пребывать в тревоге. И она создает разрушительный психологический шквал. То, что несвойственно животным.

И еще один важный момент. Поскольку у нас есть символический мир – вторая сигнальная система, – мы можем думать либо о хорошем, либо о плохом. Но если мы думаем о хорошем только для того, чтобы не думать о плохом, мы все равно вынуждены думать о плохом. Другими словами, если я изо всех сил хочу не думать о плохом, мне все время приходится помнить, о чем я не должен думать. Так устроена психика. Хроническая тревога именно потому и существует, что это напряжение все время сохраняется. И это вызывает уже биологические нарушения.

Каким образом это происходит?

Чувство тревоги производит в организме гормон стресса – кортизол. Он создает напряжение в теле для бегства или для сражения, но угнетает все другие процессы в организме. На время поединка это хорошо. Но если надолго – организм начинает давать сбои.

Первым, как правило, отзывается желчный пузырь. Хроническая тревога его «сжимает», спазмирует. Сильней тревога – сильнее спазм, начинают греметь суставы. Щелкающие суставы – признак недостаточно хорошей работы желчного, он способствует выработке суставной смазки. К слову, слишком тревожные спортсмены никогда не станут выдающимися чемпионами: триада «тревога – желчный – «сухие» суставы» испортит показатели. В психологии спорта есть понятие «предстартовое волнение»: когда оно очень сильное – спазмируется живот, ухудшается смазка суставов, и спортсмен бежит медленнее. Конечно, нельзя все сводить к желчному пузырю, но он физиологически реагирует первым на представления об ужасе, который может ожидать человека. Ужас, может, никогда и не настанет, но человек в нем уже психологически живет, как в декорациях. Если мерзнут руки и ноги – это тоже может говорить о недостатке желчи. Огромное количество людей борется за стройную фигуру, они голодают, сидят на диетах, и вроде все получается, но потом ушедший вес опять возвращается – это происходит потому, что жир хорошо расщепляет желчь, а ее не хватает. Дальше спазм тревоги нарушает обменные процессы, начинаются гастриты, холециститы.

Словом, если есть какие-то перекосы, спазмы, вызванные психическими переживаниями («ненавижу Петю, которого в этой комнате нет, но ненависть стоит комом в моем горле»), то сохраняется напряжение, которое никуда не расходуется.

С этим можно как-то бороться? Или предотвратить?

Все описанное – первичные источники напряжения – как раз и есть объект психологической профилактики.

Первое, чему стоит учить человека, – это способам реагирования на внешние раздражители. Вариантов реагирования два: либо стресс, который способен перейти в хронику, либо второй вариант – гениальный, – который называется поисковая активность. Тот, кто быстрее «удирает» в поисковую активность, тот и здоровей, и умней,и щечки розовей, потому что кровь циркулирует хорошо, в том числе и в мозге, нет утомляемости, нет головной боли и т.д.

Есть такое вполне медицинское понятие «психосоматическая реакция». Что такое психосоматика? У человека, в отличие от животных, двойственное сознание. Мы можем хотеть и бояться одновременно. Так мозг устроен – доминанты, очаги возбуждения могут быть из совершенно противоположных сфер. И человек иногда не может на что-то решиться, проблема выбора очень тяжела для людей, к выбору не готовых. Этому не учат ни в школе, ни в семье, к сожалению. Сложно же сказать «я слабак, поэтому у меня не получится» или «я дурак, поэтому не понял». Поэтому выбор уходит в сторону «я бы сделал, но я болею». Это, конечно, очень упрощенно, но схема действует примерно так.

ТРИ ФАКТА О ПИВЕ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ ВЗГЛЯНУТЬ ИНАЧЕ НА ПИВНОЙ АЛКОГОЛИЗМ

ДИРЕКТОР МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА «ОТКРЫТИЕ» НАТАЛЬЯ СОЛОДКОВА РАССКАЗАЛА, ПОЧЕМУ ЛЮДИ, УПОТРЕБЛЯЮЩИЕ ПИВО, «НЕОЖИДАННО» СТАНОВЯТСЯ АЛКОГОЛИКАМИ И КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЭТОЙ ЗАВИСИМОСТИ.

ФАКТ №1

Пиво не равно вода, пиво равно водка

В бутылке пива – 60 мл водки, это треть стакана. То есть три бутылки пива – стакан водки! Вероятно, поэтому принято думать, что пиво – это такой прохладительный напиток. Но скажите честно, вы когда-нибудь утоляли жажду водкой?

Это не кодирование!

Как лечат алкоголизм в центре «Открытие»?

Здесь практикуют метод ТЭС-терапии, который не «запрещает» пить, как то же кодирование и вшивание «торпеды». ТЭС-терапия просто снижает влечения к алкоголю на физиологическом уровне! То есть человек не пьет не потому, что «ему нельзя», а потому, что если и выпьет, то удовольствия не получит – и не хочется. Получается, что выпить-то можно, а напиться – никогда!

Это лечение имеет еще и мощнейший антидепрессивный эффект, восстанавливает сон, улучшает настроение и возрождает желание жить.

Предложите своему больному именно такой выход: не кодироваться, а снять тягу и контролировать употребление спиртного! Тогда прекратятся пьянки, и деньги появятся, и мир в семью вернется!
Это не плацебо, а лечение из области доказательной медицины, которое с успехом применяется в 17 странах.

ФАКТ №2

Пиво = сердечная недостаточность, слабоумие и импотенция

Считается, что пиво не так разрушает организм, как водка. Это страшная ложь! К примеру, у кардиологов есть термин «пивное сердце» – оно в 3–4 раза больше обычного из-за утолщенных стенок и расширенных полостей. В сердечной мышце человека, регулярно пьющего пиво, можно обнаружить некрозы, то есть участки умершей ткани – сердце фактически умирает!
А как вам такая новость: одно сильное алкогольное опьянение убивает 2–3 млрд мозговых нейронов? Проще говоря, отмирают клетки мозга! «Отчетливо выраженное слабоумие» – это еще один диагноз, сопутствующий пивному алкоголизму.
И, наконец, импотенция, а порой и бесплодие. Да-да, это тоже результат пивного алкоголизма, который влияет на гормональный фон мужчин и женщин. Вы наверняка слышали, что у мужчин, пьющих пиво, появляется так называемая «пивная грудь». Это происходит из-за замещения мужского гормона тестостерона на женский – эстроген. Из сильного пола мужчина превращается в слабый: растет живот, округляются бедра, а грудь становится 1–2 размера. Конечно, закономерный итог – импотенция.
Женский организм работает сложнее мужского, в нем каждый месяц гормональный фон меняется. Введение в эту гениально слаженную систему фитоэстрогенов или других гормональных препаратов грозит бесплодием, невынашиванием и даже усами на лице.
«Безобидное» пиво вдребезги разрушает ваш организм!

ФАКТ №3

Пиво реально приводит к алкоголизму!

Казалось бы, почему? Ведь пиво – слабоалкогольный напиток. И даже безобидный. Такое ощущение складывается потому, что у пивного алкоголизма седативное действие: оно успокаивает нервную систему. Как правило, после пива несвойственны агрессия и пьяные драки. Да и запоев в привычном понимании не бывает – просто человек пьет постоянно и все.
Но на самом деле пиво убивает более вкрадчиво. По токсикологическим характеристикам пиво, с учетом потребляемого количества, гораздо хуже водки. Даже хуже самогона! К пиву пристрастие формируется незаметнее и быстрее, чем к другим алкогольным напиткам, привыкание наступает в 3 раза быстрее, а лечится пивной алкоголизм с еще большим трудом, чем обычный.
Пиво – это прямой 100% путь к тяжелому алкоголизму!

Как успокаивают себя алкоголики?

Я не алкоголик, **ведь я:**

– пью только пиво или дорогие вина,

– не становлюсь агрессивным в пьяном состоянии,

– могу не пить несколько дней – даже неделю,

– успешный и обеспеченный человек.

ОТКРЫТИЕ медицинский центр

Самара, ул. Степана Разина, 174
(пересечение с ул. Льва Толстого, ост. «Филармония»)
Тел. 8 (846) 375-35-10

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

РЕКЛАМА. ЛИЦЕНЗИЯ № ЛО-63-01-003290 ОТ 27.07.2015 Г.

Я не могу что-то совершить, но не могу этого признать – мне нужно себя оправдать. И «я болею» оправдывает избегание.

Эта схема как раз и переводит человека в хроническое внутреннее напряжение. Оно может быть не только в животе, его можно заметить по мимике, движениям тела, осанке, дыханию. Это уже физическое проявление боязни собственных желаний.

Итак, у нас есть два варианта: либо я напугался и напрягся, либо я включился в поисковую активность.

Совершенно верно. У нас есть в мозге три слоя: древний мозг, затем слой, где живут инстинкты, и третий слой – совсем человеческий, неокортекс. Именно он и способен терпеть противоречия и удерживать их годами (пример: «живу с тем, кого не люблю», «хочу сладкого, но очень хочу не хотеть сладкого»). Говоря простым языком, это творческая часть человека. Но у неё есть одно важное свойство: она занимается производством альтернативных вариантов решения происходящего. Постоянно. Если она не ищет вариант решения, то она ищет возможность нерешения – это как раз уход в негатив. Выбор направления, в котором этот маховик будет крутиться – очень важная профилактическая модель для жизни. Это и творчество, и физическое здоровье, и интеллектуальное, и эмоциональное.

Как же внедрить эту модель в реальную жизнь?

Она запускается в основном в детстве. От природы у нас есть только альтернативный поиск. А искать хорошие варианты или плохие – это уже воспитательный момент.

Очень упрощенный пример: если ребенок разбил чашку, а мама говорит «ты все ломаешь, не делай ничего», она по сути запрещает ему общаться с миром. Плюс ко всему первый воспитательный этап заключается в том, что ребенок проходит период адаптации к миру, и родители обеспечивают ему возможность выжить: «пальцы в розетку не суй», «окурки не ешь» и т.д. В части случаев жесткие формы («куда полез!») оправданны. Однако, если они «застряли», то потом они могут стать в жизни ограничителями («лучше не рисковать»). Следующий период, когда ребенок чуть подрос, – социализация. Он понимает правила жизни и по ним живет – этим обычно и завершается процесс воспитания. Но на самом деле у каждого есть период, который называется индивидуализация. Когда человек сам создает правила (или, по крайней мере, участвует в их создании), как ему жить. То есть это момент, когда нужно начать решать самому. Начинать лично присутствовать в своей жизни!

А к этому ни в семье, ни в школе не готовят. Считается, что если ребенок социализировался, то этого достаточно.

Психика – это внутренний мир человека, и человек всю жизнь занимается одним и тем же делом – согласовывает внутренний и внешний мир между собой. В этом заключается его жизненное участие. И если у него это все время не

Человек с поисковой активностью будет выздоравливать быстрее и лучше даже от тяжелых заболеваний, чем человек, который не владеет этим внутренним чувством.

получается, он страдает. Если у него это иногда получается, то изрядно радуется. Так вот согласовывать эти миры тоже не учат ни в семье, ни в школе, хотя это очень важно. Родители и учителя хотят сами согласовывать эти два мира, указывая внутреннему миру ребенка, что он должен чувствовать и как должен действовать. И человек, дорастая до своей индивидуализации, оказывается беспомощным и безоружным. Плюс у него хронические тревожные психосоматические зажимы свили гнезда в теле. И так приходится жить.

Что можно рекомендовать родителям, чтобы дети выросли без описываемых вами проблем?

Родители должны научиться разговаривать с детьми – это очень важно. А сейчас разговаривать трудно, потому что разговаривают телевизор и компьютер. Раньше родители читали сказки, а сегодня ограничиваются только инструкциями и указаниями («иди ешь», «положи», «убирайся»). А сказки дети слушают в исполнении чужих голосов. Это, возможно, хорошие актеры, но родителя там нет, нет его живого участия. Это утрачено.

Что важно? Научить ребенка включать неокортекс и переводить его в поисковую активность. Когда ко мне подошел мой шестилетний внук и спросил, откуда берется ветер, я сначала хотел ему объяснить про разницу температур и т.д., но потом спохватился и спросил: «А как ты думаешь?» Он ответил: «Не знаю». Я говорю: «Ну, давай подумаем вместе». Что происходит? Рефлексивные вопросы, которые я задаю, порождают в нем инструменты для саморазвития.

Развитие – это когда я говорю: «вот это выучишь – будешь молодец». А саморазвитие – это тот самый рефлексивный механизм, который нужно разбудить в ребенке, он от природы у него не включен. Это поисковая активность как способ присутствия в своей жизни.

Что это дает на практике?

В дальнейшем, когда он сталкивается со стрессами, у него есть возможность сделать правильный выбор между «могу» и «не могу». Даже если он не знает, как поступить, у него есть чувство, что он может найти решение. Чувство «я могу» помогает переживать трудности без последствий. Даже в тяжелых ситуациях, когда непонятно, что делать, человек начинает просто фантазировать – и напряжение уходит. Сам процесс уже весьма благотворен. И спазма желчного пузыря не появляется.

Вот такая бывает профилактика. Без насилия и уколов. Особенно в детстве. А там, где уже хроника, нужна психотерапия. Это продуктивнее и финансово выгоднее. Но в принципе научить людей не застревать, не избегать, а переживать поисковую активность, возможно и очень полезно. Это нормальное психологическое просвещение. И благодаря ему можно очень серьезно спасти население от многих напастей.

Травматологии, ортопедии и нейрохирургии Центр

ЦЕНТР ТРАВМАТОЛОГИИ, ОРТОПЕДИИ И НЕЙРОХИРУРГИИ

ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНУЮ ОПЕРАЦИЮ В НАШЕЙ СТРАНЕ МОЖНО СДЕЛАТЬ СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО ПО ПОЛИСУ ОМС. ЦЕНТР ТРАВМАТОЛОГИИ, ОРТОПЕДИИ И НЕЙРОХИРУРГИИ (ГОРОД КИРОВ) ПРЕДОСТАВЛЯЕТ ТАКУЮ ВОЗМОЖНОСТЬ ЖИТЕЛЯМ ВСЕХ РЕГИОНОВ РОССИИ.

Благодаря высококлассным специалистам и оборудованию, современным методикам в клинике проводится почти 15 000 операций в год. Высокотехнологичное оснащение центра – это шесть аппаратов для интраоперационной рентгеноскопии типа С-дуга, четыре аппарата для реинфузии крови, три эндовидеохирургических стойки экспертного класса, компьютерная навигация, современная дыхательная, следящая аппаратура, электрохирургическая аппаратура и многое другое.

В центре бесплатную помощь могут получить пациенты с травмами и заболеваниями костно-мышечной системы, позвоночника, периферической и центральной нервных систем, последствиями ожогов, рубцовыми деформациями кожных покровов.

✓ Специалисты центра проводят до 300 операций эндопротезирования тазобедренных, коленных, пястно-фаланговых суставов ежемесячно. При переломе шейки бедра, последствиях травм, деформирующих артрозах используются самые современные типы эндопротезов.

✓ В Центре развито направление артроскопии – в месяц более 200 операций по резекции менисков и пластике связок коленного сустава. Операции на коленный, локтевой, плечевой, голеностопный суставы проводятся малоинвазивным способом – через два–три прокола. Это сокращает процесс послеоперационного восстановления – 4–7 дней в стационаре.

Пройти лечение в Центре травматологии, ортопедии и нейрохирургии в городе Кирове – 5 причин, почему это удобно жителям других регионов:

1) **записаться на операцию можно по электронной почте trauma.kirov@gmail.com (приложив фото рентгенограмм в формате JPG, данные других исследований, ФИО и контактный телефон),**
2) **консультацию для госпитализации можно получить дистанционно:**
   - по телефону 8-922-975-02-75,
   - по электронной почте,
3) **очередь на госпитализацию минимальна. Госпитализация организована круглосуточно, в том числе в выходные дни,**
4) **перечень анализов и исследований для госпитализации доступен на сайте травмакиров.рф,**
5) **при наличии паспорта РФ и полиса ОМС можно получить помощь абсолютно бесплатно.**

Центр травматологии, ортопедии и нейрохирургии находится по адресу: **г. Киров, ул. Московская, 163а, тел.: 8 (922) 975-02-75, 8 (922) 977-55-44.**

РЕКЛАМА. ЛИЦЕНЗИЯ №ЛО-43-01-002478 ОТ 25 ЯНВАРЯ 2017 ГОДА

ЗДОРОВАЯ ЕДА НА ДОМ:

В ЧЕМ ПРЕИМУЩЕСТВА СЕРВИСА ДОСТАВКИ ПОЛЕЗНЫХ БЛЮД?

НЕХВАТКА ВРЕМЕНИ, ВРЕДНЫЕ СОБЛАЗНЫ, ЖЕЛАНИЕ СЪЕСТЬ ЧТО-НИБУДЬ ВКУСНОЕ НА БЕГУ – ГОТОВИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО И ПИТАТЬСЯ СБАЛАНСИРОВАННО СТАНОВИТСЯ ВСЕ СЛОЖНЕЕ. НА ПОМОЩЬ ПРИХОДЯТ СЕРВИСЫ, КОТОРЫЕ ГОТОВЫ ОБЕСПЕЧИВАТЬ ТАКИМ ПИТАНИЕМ СЕМЬ ДНЕЙ В НЕДЕЛЮ. ЧТО ЕЩЕ ДЕЛАЕТ ДОСТАВКУ ПОЛЕЗНОЙ ЕДЫ НА ДОМ ВСЕ БОЛЕЕ ВОСТРЕБОВАННОЙ, РАССКАЗАЛА КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР ОДНОГО ИЗ ТАКИХ СЕРВИСОВ АННА ВАЛЕРЬЕВНА ЛИТВИНОВА.

Эксперт
АННА ВАЛЕРЬЕВНА ЛИТВИНОВА,
коммерческий директор компании System Food –
сервиса по доставке на дом правильного сбалансированного питания

Почему, на ваш взгляд, появилась доставка правильного питания?

Это удобно – у современных людей не хватает времени на приготовление еды. К примеру, для семьи из трех человек необходимо готовить каждый день по часу-полтора. Получается, в неделю на это уходит почти день. Конечно, в целях экономии времени проще заказывать еду на дом. Причем все чаще люди отдают предпочтение сбалансированной, правильной пище – быть здоровым сейчас модно.

Кроме того, не нужно ломать голову над тем, куда сходить на бизнес-ланч и как подобрать рацион. Например, наша служба доставки обеспечивает пятиразовым питанием. Вся еда находится в одноразовых контейнерах, которые удобно брать с собой, а также предоставляются одноразовые приборы – никакого мытья посуды.

Как составляется меню?

Рацион подбирается с учетом гастрономических предпочтений человека и заявленных целей: похудеть, набрать мышечную массу или просто перейти на сбалансированное питание – для каждой задачи есть своя программа, в которой мы рассчитываем объем порции с учетом калорийности продукта.

Все рецепты и продукты, которые мы используем, достаточно просты. На завтрак – каши без сахара, на ланч раньше готовили запеканки, творожные кремы и запеченные яблоки, сейчас – ПП-торты и пирожные. На обед обязательно первое – супы, щи, борщи, и второе – рубленый деликатес с гарниром. Кстати, котлеты запекаются в специальной машине, где регулируется влажность, температура и подача воздуха, с помощью чего они остаются сочными, а ценность продукта не теряется. На полдник готовим салат, а на ужин – мясо с гарниром из круп или овощей.

Если у человека аллергия на какой-то продукт, это учитывается при составлении рациона?

В этом случае существуют программы со стандартным набором, где нет, например, морепродуктов. Еще аллергенным продуктом является мед, который может добавляться в каши, но без него никуда, потому что правильное питание не подразумевает использование сахара. Конечно,

ТЕКСТ: ОЛЬГА ЮРЬЕВА

при необходимости лучше идти навстречу человеку с такими особенностями организма и положить сахарозаменитель натурального происхождения. Его, кстати, мы добавляем и в торты.

Откуда берутся продукты для блюд?

У нас есть проверенные временем поставщики, и перед тем как запустить продукцию в массовое производство, мы обязательно проводим дегустацию и проработку. Знаете, как определить «обколотое» антибиотиками мясо? Его нужно просто сварить, и если образуется белая пена – это не наш вариант.

Значит, продукты в магазинах вы не закупаете?

Для вкусных блюд не подходят замороженные продукты. Чтобы готовые блюда были действительно вкусными, замороженные заготовки нельзя использовать. Если же поставщик привез некачественный продукт или не того вида, можно что-то прибрести в магазине, но зато сохранится должное качество. Например, в один из дней мы должны были привезти на ужин клиентам семгу, а поставщик доставил не первосортную рыбу – вместо нее мы купили стерлядь. Клиентам сказали все как есть: мы не можем себе позволить положить некачественный продукт, поэтому пришлось отклониться от норм меню.

Как обычно доставляют еду: каждый день или раз в неделю? Продукты не успевают портиться?

Например, наша компания привозит еду каждый день с 19 до 22 часов. Это связано с тем, что люди завтракают в разное время. В пятницу вечером курьер может привезти еду на выходные. За два дня продукты не успевают портиться, если их правильно хранить. Но ни в коем случае мы не доставляем пищу на 3 дня, так как в продукты не добавляются усилители вкуса и порошки, увеличивающие срок годности. Скорее можем пойти навстречу и привезти питание утром. Также существует заморозка доставки для тех, кто уезжает в отпуск.

Можно ли с помощью такого сервиса «сесть» на диету?

Да, наше меню и есть своего рода диета, мы ведем совместную работу с врачом-диетологом, который может правильно рассчитать рацион

«ОБКОЛОТОЕ» АНТИБИОТИКАМИ МЯСО ЛЕГКО ОБНАРУЖИТЬ: ЕСЛИ ЕГО СВАРИТЬ, ОБРАЗУЕТСЯ БЕЛАЯ ПЕНА.

ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ

В РАЦИОНЕ ДОЛЖНО ПРИСУТСТВОВАТЬ ВСЕ, ДАЖЕ ДЕСЕРТЫ. НО ЧТОБЫ ОНИ НЕ ВРЕДИЛИ ФИГУРЕ, ИХ ЛУЧШЕ ЗАМЕНИТЬ НА ПП-ДЕСЕРТЫ: НИЗКОКАЛОРИЙНЫЕ ТОРТЫ С ЗАМЕНИТЕЛЕМ САХАРА И БЕЗ МУКИ ИЛИ НА ЗАПЕЧЕННЫЕ ФРУКТЫ С МЕДОМ, НО ОБЯЗАТЕЛЬНО В ПЕРВОЙ ПОЛОВИНЕ ДНЯ.

с учетом калорий. Но нельзя сажать людей на жесткую диету – в рационе должно присутствовать все. Существуют даже ПП-десерты: низкокалорийные торты с заменителем сахара и без муки. К тому же, набор продуктов, которые люди привыкли есть, можно с той же легкостью приготовить без масла. Тем более с психологической точки зрения неправильно вводить запрет на еду, даже если человек зависим от какого-либо продукта. Я, например, очень люблю шоколад, и каждое утро разрешаю себе съесть две-три дольки. Когда мы каждый день едим продукт понемногу, он усваивается в организме на 20% – это можно убрать с помощью элементарных физических нагрузок. А вот если сделать перерыв, например на 2 недели, а потом сорваться и съесть целую плитку – углеводы усвоятся на 100%, потому что организм не знает, когда в следующий раз получит шоколад.

Но основное правило для результативности – питаться по часам. Нужно приучить организм к режиму: если мы завтракаем в 8 утра, то делаем это все 7 дней в неделю. Нужно стараться распределить одинаковое количество белков, жиров и углеводов, кушать 5 раз в день с разницей в 3 часа – вот тогда организм не получает стресс, перестает вырабатывать лишний желудочный сок и начинает работать правильно.

Некоторые считают, что использование сервисов по доставке питания – просто блажь и ненужная трата денег. Так ли это?

На первый взгляд может показаться, что это затратно, но когда мы идем в магазин и берем все, что видим, а особенно хорошо замечаем желтые ценники и скидки на совсем ненужные продукты. К тому же, в магазине мы не высчитываем, что, например, каждому члену семьи нужно по 150 грамм курицы, и с учетом ужарки нужно брать 600 граммов куриного филе, а мы покупаем 1кг и съедаем его за вечер. И тогда доставка правильной еды будет более экономным вариантом. Тем более что существуют акции, за которыми можно следить. Кстати, с помощью подобных сервисов экономно питаться всей семьей. К тому же, часто для постоянных клиентов существуют бонусы – десерты в подарок или бесплатные дни.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

System Food
Proviant Company

Сервис по доставке правильного питания System Food: быть в форме – легко!

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

Разделение программ условное и зависит от личных параметров. При самостоятельном выборе программы питания рекомендуется воспользоваться **калькулятором калорий** на сайте или обратиться за консультацией к оператору.

УДОБНЫЙ СЕРВИС

Доставка питания System Food осуществляется БЕСПЛАТНО вечером с 19:00 до 22:00 часов.

System Food – это:

- доставка сбалансированного питания для людей, которые стремятся к здоровому образу жизни,
- полноценное правильное питание в течение дня без ограничений в наборе продуктов,
- программы, подобранные с учетом сбалансированного набора продуктов, их сочетания и энергетической ценности,
- разные цены на программы с одной и той же калорийностью: «комфорт», «премиум», «элит», – которые отличаются набором продуктов при неизменно высоком качестве,
- удобная доставка пакетов каждый день или на два дня вперед,
- заморозка доставки, подарочные сертификаты и система лояльности к постоянным клиентам,
- полезная и вкусная еда, в том числе низкокалорийные десерты: ПП-пирожные и торты.

ОСНОВНЫЕ ПРОГРАММЫ ПИТАНИЯ ОТ SYSTEM FOOD:

★ «Снижение веса» – эта программа рассчитана на людей, которые хотят похудеть и достичь видимых результатов в кратчайшие сроки.

★ «Сбалансированное питание» – подходит людям, желающим поддерживать свой вес и оставаться в отличной физической форме, а также пациентам согласно рекомендациям врача.

★ «Фитнес-питание» – программа разработана для тех, кто занимается фитнесом и следит за тонусом своего тела.

100% ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА
System Food
Proviant Company

instagram.com/systemfood
vk.com/balans63
fb.com/systemfood
+7 (996) 619-69-52

Доставка 8 (846) 202-60-90
www.systemfood.ru

РЕКЛАМА

ФУТБОЛЬНЫЙ КЛУБ «ВИКТОРИЯ»: ЗДЕСЬ ГОТОВЯТ ЧЕМПИОНОВ

История этого футбольного клуба началась в 2009 году. Тогда в структуре спортивного комплекса «Виктория» появилась секция футбола, и начался набор ребят в группы по возрастам. Сегодня клуб знаменит на всю Самару и далеко за ее пределами. Воспитанники «Виктории» выигрывают турниры на городских и региональных уровнях. О том, какие возможности дает ребятам футбол, как формируются группы и что за тренеры работают с юными чемпионами, журналу «Здоровье. Медицина. Красота» рассказал спортивный директор клуба Игорь Павлович Останин.

Игорь Павлович Останин

Футбольный клуб существует уже 8 лет. Каких успехов вы достигли за это время?

В первый год работы нашего футбольного клуба набиралась только одна группа ребят – 2001 года рождения. Сегодня же у нас занимаются порядка 200 детей десяти возрастов. Изменился не только состав групп юных футболистов, но и условия, в которых они тренируются. Пожалуй, мы единственная спортивная организация в Самаре, которая имеет футбольное поле размером 60х40 м – это стандарт для игры детей до 12 лет. На этом поле для ребят проводятся и тренировочные игры, и городские чемпионаты. Для показателя наших успехов и побед могу привести цифры: за последние пять лет наши воспитанники завоевали 5 золотых, 7 серебряных и 7 бронзовых медалей в первенствах города Самары. По количеству медалей мы вышли на второе место в городе после футбольного клуба «Крылья Советов».

Впечатляющие результаты! Но можно ли сказать, что детский футбол в нашем городе развивается активно и юные футболисты приносят все больше медалей?

Самара занимает лидирующие позиции в Приволжском федеральном округе. Например, в полуфинале ПФО в Нижнем Новгороде из восьми команд три представляли Самарскую область: «Крылья Советов», «Виктория» и «Академия футбола имени Юрия Коноплева» из Тольятти.

Как же формируются группы?

Набором в группы занимаются тренеры. Конечно, основной показатель для прохождения – уровень физической подготовки. Бывают исключения для ребят с тяжелым социальным положением: мы хотим им помочь найти любимое дело и даем возможность попробовать себя в футболе.

Расскажите о команде тренеров футбольного клуба «Виктория».

В штате клуба порядка 10 тренеров, а также их помощники и тренер вратарей. За каждым педагогом закреплена своя группа ребят составом от 20 до 25 человек, которая формируется по возрасту. В нашей команде профессионалов есть опытные и именитые спортсмены, такие как Алексей Аркадьевич Еремеев, заслуженный ветеран ФК «Крылья Советов», Владислав Юрьевич Ярославцев, игравший в команде ФК «Спартак». А ребят 2002 года рождения тренирует специалист из Сербии – Саша Попович.

Какие еще возможности, помимо физического развития, получают дети, занимаясь футболом?

Я считаю, что дети получают очень важный навык работы и жизни в коллективе. Они не просто сидят дома за

компьютером, а каждый день приходят на тренировки, общаются, делятся эмоциями и впечатлениями. Футбол – это командная игра, и где, как не здесь, ребята научатся действовать сообща и поддерживать командный дух. Дети готовятся к взрослой жизни, получают опыт побед и поражений, соревнуются, ездят на сборы и турниры, где понемногу приучаются к самостоятельности и ответственности. Безусловно, как и в любом другом виде спорта, на поле бывают и поражения, и зачастую дети переживают эти моменты с повышенным волнением, но это воспитывает в них стремление быть лучше.

Как часто выпускники клуба связывают свою дальнейшую жизнь с футболом?
Из одного выпуска, а это примерно 20–25 человек, в профессиональном футболе остаются двое или трое. Остальные продолжают играть в любительских командах: студенческих, на дворовых площадках, командах городского уровня – и идут по жизни с футболом.

Каковы же планы на будущее?
В этом году две наши команды участвовали на первенстве России – юноши 2001 и 2002 года рождения. В следующем году мы планируем заявить на первенство России уже четыре команды (2002, 2003, 2004, 2005 годов рождения). Еще одна наша задача – передавать воспитанников в основную команду города. За последние пять лет наш клуб подготовил порядка 20 человек для Центра подготовки футболистов «Крылья Советов».

МИР ФУТБОЛА

КОМАНДА РЕБЯТ 2002 ГОД РОЖДЕНИЯ ЗА 5 ЛЕТ ПОБЫВАЛА НА СОРЕВНОВАНИЯХ В МОСКВЕ, КАЗАНИ, ТОЛЬЯТТИ, ВОЛГОГРАДЕ, А ЕЩЕ В БЕЛОРУССИИ И ИЗРАИЛЕ. В ЭТОМ ГОДУ ФУТБОЛИСТЫ ИГРАЛИ НА ЧЕМПИОНАТЕ РОССИИ И ВЫШЛИ В ФИНАЛ ПРИВОЛЖСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА, КОТОРЫЙ ПРОХОДИЛ В НИЖНЕМ НОВГОРОДЕ. ПО ИТОГАМ ПРОШЕДШИХ СОРЕВНОВАНИЙ ФУТБОЛИСТ ФК «ВИКТОРИЯ» НИКОЛАЙ МАКСИМОВ ПОПАЛ В СБОРНУЮ ПРИВОЛЖСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА.

БИЗНЕС-ЗАВТРАК ЖУРНАЛА «ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. КРАСОТА»

Юлия Мамышева, Альбина Голодяевская

Ксения Римм

Дмитрий Гагарин, Андрей Банёв

Светлана Ряднова

24 октября в трактир-кулинарии «Похлебкин» состоялся бизнес-завтрак, организованный журналом «Здоровье. Медицина. Красота». Такие мероприятия стали уже доброй традицией для рекламодателей, партнеров и просто друзей издания. В этот раз встреча была посвящена маркетингу в сфере медицины.

Приглашенный спикер Ксения Римм, эксперт в сфере маркетинга и продаж, бизнес-тренер, предприниматель, рассказала о трендах маркетинга и о том, как получить постоянного клиента на изменяющемся рынке: «Прелести сегодняшнего маркетинга в том, что он должен цеплять. Что здесь работает, на мой взгляд? Во-первых, маркетинг личности, во-вторых, маркетинг впечатлений – покупают личности и эмоции». Затем спикер поделилась с гостями эффективными приемами из собственного опыта.

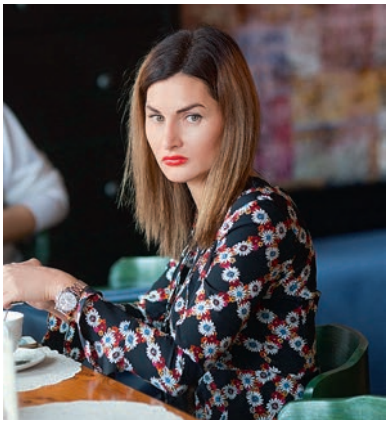
После выступления все участники получили подарки от «Самарской офтальмологической клиники», желающие смогли задать вопросы эксперту, поделиться впечатлениями, рассказать о личной практике в сфере продвижения медицинских услуг и просто пообщаться в теплой, непринужденной обстановке за чашечкой чая с ароматной выпечкой русской кухни.

Напомним, что издание «Здоровье. Медицина. Красота» регулярно проводит подобные мероприятия, которые помогают руководителям медицинских компаний в уютной атмосфере обсудить важные для своего бизнеса вопросы.

Организатором мероприятия выступил журнал «Здоровье. Медицина. Красота» и трактир-кулинария «Похлебкин».

Редакция благодарит трактир-кулинарию «Похлебкин» за помощь в проведении мероприятия.

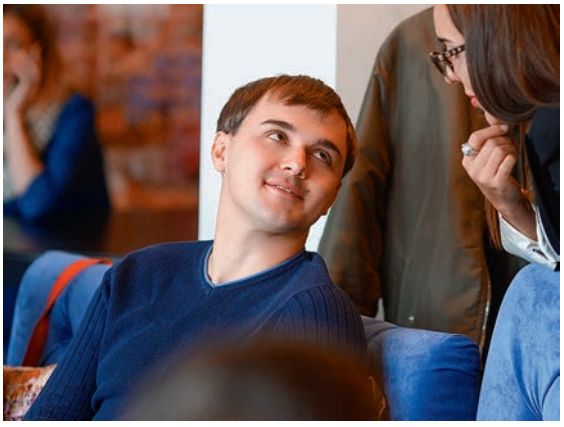
Юрий Чмель



Венера Гордеева

Юлия Кузьменко

Юлия Любимова, Евгения Калышенко



Андрей Чванов

Екатерина Еремеева

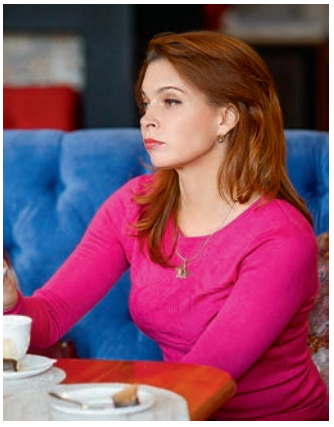
Инна Булатова

Марина Туз

Ирина Рафикова

Славяна Татаришвили

Екатерина Коренькова

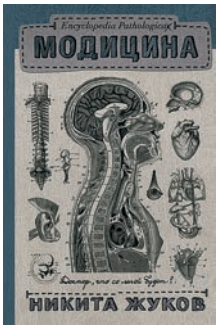


Светлана Мышенцева

4 ИНТЕРЕСНЫЕ КНИГИ О ЗДОРОВЬЕ

Никита Жуков

МОДИЦИНА. ENCYCLOPEDIA PATHOLOGICA



Никита Жуков, молодой врач-невролог из Санкт-Петербурга, точно знает, как писать книги о медицине для современного читателя. Много интересных фактов, юмора и молодежного сленга – но это еще не весь рецепт успеха «Модицины», или «модной медицины». Главная «изюминка» этой работы – в критике традиционных заблуждений о здоровье, а значит, она выделяется на фоне привычного научпопа о медицине. Неудивительно, что труд Никиты обсуждают на медицинских форумах авторитетные врачи, пусть и не всегда в хорошем контексте.

Арианна Хаффингтон

РЕВОЛЮЦИЯ СНА. КАК МЕНЯТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ НОЧЬ ЗА НОЧЬЮ

Автор этой книги – журналистка, писательница, политик, радиоведущая и основательница блог-портала The Huffington Post. Удивительно, как она успевает высыпаться? Просто Арианна Хаффингтон знает о сне все, в том числе о том, как высыпаться в самых разных ситуациях: при ненормированном рабочем дне, стрессе или болезни, интенсивной учебе и работе, с маленькими детьми на руках, в гостиницах и в дороге. Разумеется, она делится этими советами с нами, следуя которым можно, наконец, почувствовать себя полным сил и энергии!

Джон Рэйти, Эрик Хагерман

ЗАЖГИ СЕБЯ! ЖИЗНЬ – В ДВИЖЕНИИ. РЕВОЛЮЦИОННОЕ ЗНАНИЕ О ВЛИЯНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА МОЗГ

Сила есть – ума не надо? Джон Рэйти и Эрик Хагерман с этим в корне не согласны. В своей работе они доказывают: что хорошо для тела, хорошо и для мозга. Физическая активность «зажигает» наш мозг – укрепляет нейронную сеть, помогает справиться со стрессом, депрессией и слабоумием, избавиться от вредных привычек, повышает выработку гормонов счастья и не только. Эти слова подкрепляются научными доказательствами и примерами из жизни. А вы хотите быть в хорошем настроении и не знать проблем с памятью? Тогда книга для вас. Но не забудьте после прочтения попотеть в спортзале!

Дарья Варламова, Антон Зайниев

С УМА СОЙТИ! ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ПСИХИЧЕСКИМ РАССТРОЙСТВАМ ДЛЯ ЖИТЕЛЯ БОЛЬШОГО ГОРОДА

Как отличить реальность от отклонений сознания? Как вести себя с родными и друзьями, у которых появились психические расстройства? Отчего начинают болеть люди? На эти вопросы нужно знать ответы каждому, потому что, если верить статистике ВОЗ, из ста человек семеро болеют депрессией, трое – биполярным расстройством, один – социопат и еще один имеет большой риск стать шизофреником. Кстати, авторы тоже когда-то столкнулись с депрессией и именно поэтому изучили кипу научных публикаций, пообщались со специалистами и рассказали нам все о психических заболеваниях.

ТЕКСТ: АНАСТАСИЯ КУРОЧКИНА

«Восток» – дело вкусное!

Расслабляющая атмосфера заставит вас позабыть
о суете привычной жизни и окунет в дивный мир Востока

РЕСТОРАН ВОСТОК

Новогодняя ночь
2018
от 4000 рублей

ул. Лесная, 23
тел.: 8 (846) 277-90-20, тел.: +7 927 744 14 41
www.ресторан-восток.рф

РЕКЛАМА

МЕСТА ПРИСУТСТВИЯ И РАСПРОСТРАНЕНИЯ

МЕДИЦИНСКИЕ КОМПАНИИ

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

Академия научной красоты
ул. Самарская, 161

«Альфа-Центр Здоровья»
ул. Галактионовская, 157

«Аптечка», аптечная сеть
6-я просека, 149

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

«Волга Бьюти», салон красоты
ул. Вилоновская, 40

Глазная клиника Бранчевского
ул. Ново-Садовая, 369а

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

Городская поликлиника №1
ул. Тополей, 12

Городская поликлиника №3
ул. Молодогвардейская, 202

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

Городская поликлиника №14
ул. Ново-Садовая, 311

Городская поликлиника №15
ул. Фадеева, 56а

Дентальная клиника Архипова
ул. Академика Платонова, 8

Детская стоматология «Практик-Самара»
пр. Ленина, 16

Детская стоматологическая поликлиника №4
ул. Теннисная, 9

Детский оздоровительный центр «Пойду сам»
ул. Н. Панова, 50

Детский оздоровительно-образовательный центр «Поддержка детства»
ул. А. Матросова, 13

Детское поликлиническое отделение №1
ул. Молодежная, 4

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

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

Дорожная клиническая больница
ул. Агибалова, 12

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

Кабинет эстетической медицины
ул. Ново-Садовая, 24, сек. 130

Клиника «ДАЛИЗ»
ул. А. Толстого, 78

Клиника доктора Коваленко
ул. Губанова, 20а

Клиника «Кардио Плюс»
пр. Кирова, 223

Клиника Лец
ул. Революционная, 70

Клиники Самарского государственного медицинского университета
пр. Карла Маркса, 165б;
ул. Чапаевская, 89

Клиники вертеброневрологии доктора Чебыкина
Самара, ул. Советской Армии, 243

Клиника доктора Федосеева
ул. Садовая, 256

Клиника доктора Шакирова
ул. Ново-Садовая, 238

Клиника заболеваний позвоночника
ул. Луначарского, 62

Клиника «ЭКО»
пр. Карла Маркса, 6

Консультативная поликлиника им. Т.И. Ерошевского
ул. Запорожская, 26

Косметологическая клиника Корытцевой
ул. Молодогвардейская, 138в;
ул. Революционная, 5

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

«Легкое дыхание», сеть стоматологических клиник
ул. Физкультурная, 115

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

Лечебно-учебный центр профессора Шумского
ул. Чкалова, 100б

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

Медицинская компания «Гепатолог»
ул. Мяги, 7а

Медицинская компания ИДК
ул. Энтузиастов, 29

Медицинский центр «Клиника Андреева»
ул. Ново-Садовая, 107л, кор. 1

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

Медицинский центр «Тандем»
ул. Революционная, 7

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

Многопрофильная клиника РЕАВИЗ
ул. Советской Армии, 243

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

«Ортопроф», стоматологическая клиника
Московское шоссе, 302

«Открытие», медицинский центр
ул. Ст. Разина, 174

«Панацея», клиника
ул. Тухачевского, 88

«Планета красоты», салон красоты
ул. Садовая, 256

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

«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», ТРК «МегаСити», ул. Самарская, 131

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

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

Самарская областная стоматологическая поликлиника
ул. Клиническая, 39

Самарский областной кожно-венерологический диспансер
ул. Венцека, 35

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

Самарский подологический центр
ул. Солнечная, 28а

Самарский университет красоты
ул. Чкалова, 90

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

Санаторий «Красная Глинка»
Южный поселок, 36

«Сентябрь», стоматологическая практика
ул. Мичурина, 4

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

«Старая аптека»
ул. Маяковского, 12

Стоматологическая клиника РЕАВИЗ
ул. Г. Димитрова, 75;
ул. Советской Армии, 243

Стоматологическая клиника «Ю-Дент»
ул. Гагарина, 26

Стоматологический центр «Мир улыбок»
5-я просека, 97

Урологический центр Натальи Соловоровой
ул. Мяги, 7а, диагностический центр

«Фаворит Клиник»
ул. Пушкина, 223

«Хирургия глаза», клиника
ул. Самарская, 25

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

Центр «Здоровое питание»
ул. Чапаевская, 87

«Центр комплексной стоматологии»
6-я просека, 65

Центр косметологии и пластической хирургии
ул. Молодогвардейская, 232

Центр косметологии и стиля Berezka
ул. Ленинская, 302

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

Центр художественной стоматологии
ул. Ленинская, 147

Школа массажа Валерия Красавина
ул. Ново-Садовая, 353в

Atlantic SPA, салон красоты
3-я просека, 250

Babor Beauty SPA, салон красоты
ул. Рабочая, 26

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

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

Dent Art, стоматологическая клиника
ул. Галактионовская, 106а

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

Hollywood, клиника эстетической медицины
ул. Вилоновская, 84

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

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

Laser-Smile, стоматология
ул. Молодогвардейская, 180

Luxor SPA
п. Красная Глинка, квартал 2, д. 35

Matrëshka 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. Ст. Разина, 102

ДРУГИЕ МЕСТА ПРИСУТСТВИЯ

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

«Берег», строительная компания
ул. Н. Панова, 6б

«Версаль», ювелирный салон
ул. Полевая, 52

«ВТБ страхование»
Московское шоссе, 4а

«Меланж», чайный бутик
пр. Масленникова, 14

Министерство здравоохранения Самарской области
ул. Ленинская, 73

Охранные системы «Цезарь Сателлит»
ул. Солнечная, 59

Ресторан Вассо
ул. Галактионовская, 43а

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

«Согаз», страховая компания
ул. Ленинская, 120а

«Спутник-Гермес»
ул. Ленинская, 166

Ресторан «Паровоз»
ул. Максима Горького, 4

Defile
ул. Ново-Садовая, 2

Holiday Inn, отель
ул. А. Толстого, 99

Luxury Fitness
ул. Солнечная, 30

Miltronic, фитнес-клуб
ул. Самарская, 161

MioBambino, бутик детской одежды
ул. Самарская, 168

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

Vinoterria
ул. Некрасовская, 50

сеть салонов традиционного тайского спа

НАСТОЯЩИЕ МАСТЕРА ИЗ ТАИЛАНДА

ТВОЙТАЙ

время для себя

ПОДАРОЧНЫЕ СЕРТИФИКАТЫ

Реклама

действительно оригинальный подарок

tvoitai 8/846/202-11-77 твойтай.рф

К 100-ЛЕТИЮ ВЕЛИКОЙ РЕВОЛЮЦИИ

МЕДГАРД
ЛЕЧЕБНО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

ДЕМОНСТРАЦИЯ ПЕРВОКЛАССНОЙ МЕДИЦИНЫ

ДЕМОНСТРАЦИЯ СКИДОК

СКИДКА 20%

НА МЕДИЦИНСКУЮ ПРОГРАММУ "РОДЫ",
НА ЛАБОРАТОРНЫЕ И ИНСТРУМЕНТАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ,
НА ЭНДОСКОПИЧЕСКИЕ ОПЕРАЦИИ В ГИНЕКОЛОГИИ, ОТОЛАРИНГОЛОГИИ,
ОРТОПЕДИИ, ПРОКТОЛОГИИ, УРОЛОГИИ, ФЛЕБОЛОГИИ И ДРУГИХ ОБЛАСТЯХ ХИРУРГИИ

ПОДРОБНОСТИ НА WWW.MEDGUARD.RU

РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА