

№2/2014

Здоровье

■ Медицина
■ Красота

27

экспертов
Самары

**ВНИМАНИЕ,
ПРИВИВКИ**

Родителям на заметку

Тема номера
СТАРЕНИЕ:

Диагностика
Маммология
Боль в суставах
Стоматология
Материнство



Михаил Батин: «СТАРЕНИЕ – ЭТО БОЛЕЗНЬ, КОТОРУЮ НАДО ЛЕЧИТЬ»

16+



BEAUTY CITY LADY STYLE

САЛОН КРАСОТЫ

**Становиться с годами моложе?
Избавиться от предательских
морщинок на шее?**

**С ЗАПАТЕНТОВАННЫМИ
ТЕХНОЛОГИЯМИ
ELOS И MATRIX RF
ЭТО РЕАЛЬНО!**

Молодость лица и шеи

Воздействие сразу двумя методами гарантирует невероятный результат: морщины разглаживаются, овал подтягивается, а кожа будто светится изнутри. Именно шея выдает возраст. Пусть он останется секретом, который знаете только вы.

Только в
Beauty City Lady Style:

-30%
на процедуры
ELOS!*

*Сроки и подробности акции уточняйте у организатора.

Мы всегда рады видеть Вас!

Самара, ул. Галактионовская, 277. Тел.: 8 (846) 337-41-69, 337-16-02

Самара, ул. Ленинская, 224. Тел.: 8 (846) 276-22-12, 276-22-02

www.salonladystyle.ru, samara_ladystyle

ДЕКАМЕР - ПРЕДСТАВЛЕНЬЕ МАРКИ МАСТЕРСКОГО

№2, 2014

Здоровье

■ медицина
■ красота

НОВОСТИ

Новости. САМАРА	6
Новости. РОССИЯ	8
Новости. МИР	10
НОВОСТИ СТОМАТОЛОГИИ	12
НОВОСТИ ОФТАЛЬМОЛОГИИ	14
NOTA BENE	16
Заметки о здоровой жизни.	

ЗДОРОВЬЕ

ИНТЕРВЬЮ	20
Президент фонда «Наука против старения» Михаил Батин объясняет, почему старение – это болезнь и как можно ее вылечить.	
СПЕЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «СТАРЕНИЕ»	27
Материнство	28
Диагностика	32
Маммология	36
Суставы	40
Стоматология	46
ДЕТСКОЕ ЗДОРОВЬЕ	56
Родителям на заметку: что нужно знать о вакцинации.	
Ординаторская	62



**«СТАРЕНИЕ – ЭТО БОЛЕЗНЬ,
КОТОРУЮ НАДО ЛЕЧИТЬ»**

Можно ли предотвратить старение? Исследователи из Фонда «Наука против старения» Михаил Батин и его коллеги доказывают, что старение – это болезнь, которую можно вылечить. История о том, как ученые изучают старение и каким образом это поможет избежать болезней, связанных с возрастом.

20

Я УКОЛА НЕ БОЮСЬ,
или вся правда о вакцинации

Какие вакцины нужны? Какие вакцины опасны? В каком возрасте и как часто нужно делать прививки? На эти и многие другие вопросы отвечает главный редактор журнала «Здоровье» Елена Борисова.

56

МЕДИЦИНА

ВАЖНАЯ ТЕМА 64

Старый знакомый – туберкулез. Особенности протекания заболевания у детей и взрослых.

СЕРЬЕЗНЫЙ РАЗГОВОР 68

Руководитель Территориального фонда обязательного медицинского страхования Самарской области Виктор Мокшин рассказал о возможностях бесплатной медицины.

KPACOTA

АЗБУКА ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ72

Особенности подбора косметики для «взрослой» кожи.

ПРАВО ВОЛОСА 76

Что делать, если в день выпадает больше 150 волос?

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

НАВИГАТОР 86

Возможности восстановления здоровья, которые предлагает Израиль.

КНИЖНАЯ ПОЛКА 90

Книга, которая с медицинской точки зрения объясняет, почему некоторые видят фантомов, и еще три интересных издания.

РЕПОРТАЖ 92

Конференция «Противоречия современной кардиологии»

Выставка-форум «Дентал-Экспо. Самара 2014»

Первая конференция по проблемам ВИЧ

ПЛАННИНГ 95

Важные профессиональные события, которые стоит вписывать в свой ежедневник

РАСПРОСТРАНЕНИЕ 96

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЕ ИЗДАНИЕ
ДЛЯ ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИХ И МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ

№2, 2014

здравье

медицина
красота

УЧРЕДИТЕЛЬ ООО «Горизонт Медиа»

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

ОТДЕЛ ПРОДАЖ:

КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР Альбина Марсовна Голодяевская
МЕНЕДЖЕР Елена Смирницкая
МЕНЕДЖЕР Светлана Иванова

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ

ТЕКСТЫ: Юлия Мамышева
Лилина Лаазис
Стас Саркисов
Елена Еремина
Юлия Беловодова

ФОТО: Дмитрий Недыхалов
Алла Костомарова
Олеся Клец
Андрей Введенский
Архивы пресс-служб
Фотобанк Depositphotos

Периодическое печатное издание. Выход из печати – 20.11.2014.
Тираж – 8 000 экз.

АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЬСТВА:
Самара, ул. Ново-Садовая, 106в, КРЦ «Звезда», 3 этаж.
Тел. 8 (846) 270-34-83, e-mail: GorizontMedia63@gmail.com.

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

Свидетельство о регистрации средства массовой информации выдано
Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых
коммуникаций по Самарской области ПИ № ТУ 63-00688 от 02 апреля 2014 года.

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



Очередной номер уже успевшего понравиться читателям журнала «Здоровье. Медицина. Красота» посвящен чрезвычайно важной и до конца еще не разрешенной медико-социальной проблеме – старению. Лучшие умы человечества во все годы и эпохи пытались замедлить старение и продлить активное долголетие. Однако рецепт вечной молодости так и не был изобретен.

Современные достижения медицинской науки позволили, наконец, доказать, что старение – процесс биологически детерминированный. Это неизбежный этап в развитии любого живого организма. Другое дело, что человек может стареть достойно, без боли, не будучи обузой для окружающих, не страдая от хронических недугов, сохраняя ясный ум и социальную активность.

Между тем, появление все новых благ цивилизации, без которых уже само существование человека становится немыслимым, чревато катастрофическими последствиями. Ежедневно современного городского жителя пронизывает бесчисленное количество различных электромагнитных волн, нарушающих информационно-энергетическую базу живой клетки. Добавьте к этому гиподинамию, несбалансированное питание, экологические проблемы, отсутствие возможности пить природно-структуренную воду, и мы получим целый набор факторов, стремительно приближающих болезненную и немощную старость. Это особенно важно по отношению к тем, кто готовится перешагнуть или только что преодолел сорокалетний рубеж.

Вызывает одобрение стремление редакции журнала комплексно подойти к освещению этой проблемы, учитывая ее многочисленные аспекты. Убежден, что в нашем регионе сегодня есть все условия для решения сложной и многоплановой проблемы старения, поскольку здесь сложился устойчивый, творческий и плодотворный союз практического здравоохранения и высшей медицинской школы.

Надеюсь, что материал этого номера журнала будет воспринят с интересом, и это даст еще один мощный импульс к укреплению здоровья и продлению активной молодости жителей Самарской губернии.

*С уважением, президент Самарской областной ассоциации врачей,
председатель Общественного совета при министерстве здравоохранения Самарской области,
лауреат премии Правительства РФ, заслуженный врач РФ, профессор
Сергей Николаевич Измалков.*



НОВОСТИ

НОВОСТИ. САМАРА

01

ЭКСИМЕРНЫЙ ЛАЗЕР В ГЛАЗНОЙ КЛИНИКЕ БРАНЧЕВСКОГО

Лазерная хирургия глаза у взрослых проводится с помощью эксимерного лазера WaveLight EX500, который на сегодняшний день является самым быстрым в мире и единственным в Самарском регионе. Последняя система эксимерного лазера объединяет в себе многие функции для быстрого, безопасного и надежного рефракционного лазерного лечения. Это современная, высокотехнологичная процедура, позволяющая пациентам с близорукостью, дальнозоркостью и астигматизмом полностью восстановить зрение и навсегда избавиться от очков и контактных линз.

При операции лазерной коррекции до 31.12.2014 г. стоимость обследования включается в стоимость операции.

02

ГОСУДАРСТВО ОТЧИТАЕТСЯ О ЗАТРАТАХ НА ЛЕЧЕНИЕ ПАЦИЕНТА

С 1 октября Самарская область на добровольных началах участвует в эксперименте, согласно которому пациенты 11 областных стационаров после выписки получают информацию о сумме, затраченной на их лечение государством. Об этом в интервью изданию «Здоровье. Медицина. Красота» сообщил руководитель Территориального фонда обязательного медицинского страхования Виктор Мокшин. С 1 января 2015 года подобная отчетность перед гражданами станет обязательной для всех медицинских институтов страны, включая амбулатории.

03

СПИД-ЦЕНТР ОТКРЫЛ «ЕДИНОЕ ОКНО»

Служба «единого окна» открылась в областном Центре по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями. Рассчитанная в основном на мигрантов, она позволяет пройти обследование на туберкулез, ВИЧ, получить все необходимые прививки и осуществить ряд исследований, обязательных в Российской Федерации, в одном месте. Напомним, самарский СПИД-центр находится по новому адресу – он занял здание бывшей медсанчасти №4 на улице Ново-Садовой, 178.

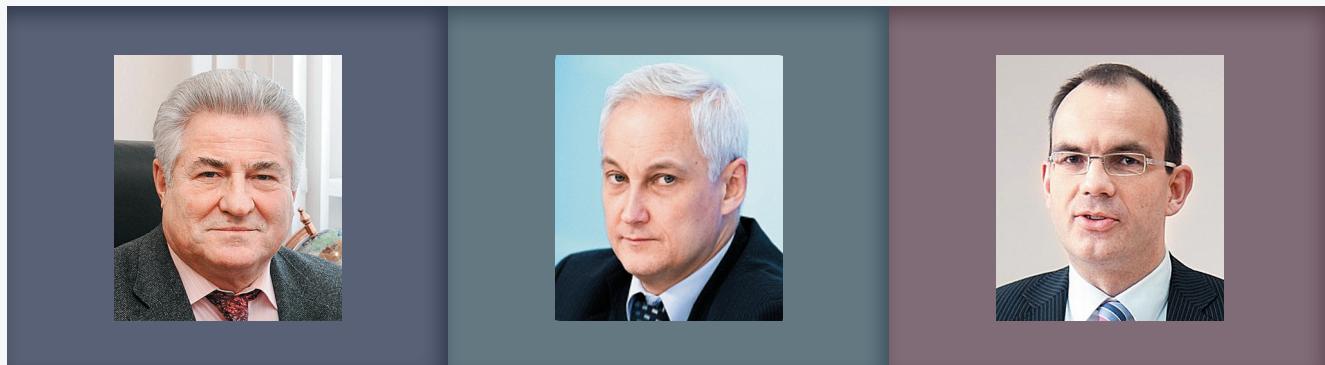
ТЕКСТ: СТАС САРКИСОВ



В САМАРЕ СОЗДАН КЛАСТЕР МЕДИЦИНСКИХ И ФАРМТЕХНОЛОГИЙ

Соглашение о создании кластера подписано в рамках прошедшего в регионе VIII Самарского межрегионального экономического форума. Его ядром стал Самарский государственный медицинский университет. Кластер включил в себя более 30 участников, в числе которых вузы, IT-компании, малые и крупные предприятия региона.

Вузы сегодня все активнее создают коммуникации с реальным сектором экономики. В мировой экономике также происходит формирование постоянно расширяющихся и усложняющихся кластеров. Анализ происходящих процессов был дан на прошедшем в регионе форуме. В рамках форума прошла сессия «Формирование и развитие территориальных кластеров в области медицинских и фармацевтических технологий». По словам директора Института инновационного развития СамГМУ Александра Колсанова, созданный кластер медицинских и фармацевтических технологий даст возможность сформировать принципиально новую систему подготовки кадров, на более высоком уровне вести диалог с региональными и федеральными структурами.



ГЕННАДИЙ КОТЕЛЬНИКОВ,
ректор СамГМУ, академик РАН.

Взаимосвязи среди участников кластера установлены давно. На базе университета создан Центр прорывных исследований. В регионе есть производства, которые могут создавать уникальные продукты. Чтобы все эти элементы согласованно работали, необходимо создать систему интеграции и координации. Для эффективной работы кластера есть все предпосылки: мощная база, люди, общая идеология, позиция правительства Самарской области.

АНДРЕЙ БЕЛОУСОВ,
помощник Президента РФ.

Мы ведем работу по выявлению основных драйверов и сдерживающих факторов развития кластерной политики, разработке инструментов, которые должны быть в распоряжении губернатора, чтобы осуществлять политику развития кластеров. Вузами сегодня сгенерировано около 80% кластерных инициатив. Поэтому особый интерес мы проявляем к модели создания кластера, когда его драйвером становится вуз.

КРИСТИАН КЕТЕЛС,
профессор Гарвардской школы
бизнеса, президент Международной
сети экспертов в сфере развития
кластеров.

Экономисты-практики уже давно рассматривают кластерную концепцию как новый, перспективный стратегический подход. Около 50% рабочих мест создаются именно кластерные экономики. Поэтому многие страны опираются в своем развитии именно на эти механизмы. Сегодня максимальное количество кластеров образуется в области информационных и биотехнологий.

НОВОСТИ. РОССИЯ

01

УРОВЕНЬ МАТЕРИНСКОЙ СМЕРТНОСТИ И АБОРТОВ ПАДАЕТ

Уровень материнской смертности достиг минимальной отметки за всю историю нашей страны и составил 11,3% на 100 тысяч родов, как заявила министр здравоохранения России Вероника Скворцова. В 2013 году смертность снизилась более чем на 5% по сравнению с показателями 2012 года. Кроме того, на целых 10% уменьшилось и число абортов – с 989 тысяч в 2011 году до 881 тысячи в 2013-м. Руководитель ведомства увидела в этом прямое следствие появления кабинетов психологической помощи при женских консультациях и родильных домах.

02

ВЫСОКО-ТЕХНОЛОГИЧНАЯ ПОМОЩЬ ПО ОМС

К 1 февраля 2015 года правительство сформирует проект распределения субсидий на оказание высокотехнологичной медпомощи, которая не включена в базовую программу обязательного медицинского страхования. Так, регионы по системе софинансирования получат средства из федерального бюджета и ФФОМС. Чтобы стать участниками программы, территориальные фонды должны направить в Минздрав заявку, а размер субсидий будет определяться исходя из числа пролеченных за прошлый год пациентов и количества медучреждений в регионе.

03

НОВЫЙ МЕТОД БОРЬБЫ С РАКОМ

Российские ученые и их коллеги из Словении разработали инновационный метод лечения онкологических заболеваний, который позволит снизить дозы химиотерапии в 20-30 раз. В основе метода, показавшего эффективность в предварительных исследованиях, находится особое заряженное вещество, которое можно применять на фоне химио- и лучевой терапии. Вживленный материал угнетает рост опухолевых клеток и замедляет обменные процессы в них. В данный момент идет подготовка документов для получения патентов на изобретение.

ТЕКСТ: СТАС САРКИСОВ

САМАРСКАЯ КЛИНИКА «ХИРУРГИЯ ГЛАЗА»



НА КРУПНЕЙШЕЙ КОНФЕРЕНЦИИ, ПОСВЯЩЕННОЙ ХИРУРГИИ КАТАРАКТ



В КОНЦЕ ОКТЯБРЯ 2014 ГОДА В МОСКВЕ СОСТОЯЛАСЬ ЕЖЕГОДНАЯ И САМАЯ КРУПНАЯ В РОССИИ КОНФЕРЕНЦИЯ С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ, ПОСВЯЩЕННАЯ СОВРЕМЕННЫМ ТЕХНОЛОГИЯМ ХИРУРГИИ КАТАРАКТЫ. В ТЕЧЕНИЕ ТРЕХ ДНЕЙ РОССИЙСКИЕ И ЗАРУБЕЖНЫЕ ОФТАЛЬМОЛОГИ ОБСУЖДАЛИ НОВЕЙШИЕ ДОСТИЖЕНИЯ В ДАННОЙ ОБЛАСТИ.

Была представлена интереснейшая научная программа, которая включала в себя доклады по последним клиническим разработкам, практические семинары, лекции и видеопрезентации, что дало возможность узнать все самое передовое, сравнить с существующей практикой, рассказать о своих достижениях и наметить пути дальнейшего совершенствования хирургии катаракты.

На форуме офтальмология Самары была представлена научной работой и устным докладом доктора медицинских наук, директора клиники «Хирургия глаза» Сергея Дмитриевича Стебнева в соавторстве с кандидатом медицинских наук Неониллой Ивановной Складчиковой. Доклад был посвящен самым современным и точным расчетам искусственных хрусталиков, имплантируемых в глаз после удаления катаракты.

По словам Сергея Дмитриевича, эти точнейшие расчеты искусственных хрусталиков стали возможными в результате приобретения клиникой «Хирургия глаза» новейшего диагностического прибора «ЛЕНСТАР-900», который появился в клинике впервые в Самарской области в 2011 году. Абсолютная точность расчетов позволяет имплантировать в клинике самые совершенные искусственные хрусталики премиум-класса и получать у пациентов высокое комфортное зрение, что и было показано в докладе, представленном на конференции. Делегаты форума проявили большой интерес к докладу, было много интересных вопросов, а также обмен опытом.

НОВОСТИ. МИР

01

УРОВЕНЬ УСТАЛОСТИ ИЗМЕРЯТ

Новый прибор, который на расстоянии следит за глубиной сна и измеряет степень усталости, даст рекомендации по улучшению рациона питания или о необходимых физических упражнениях. Устройство, разработанное японской компанией Nintendo, с помощью микроволнового излучения следит за дыханием, пульсом и другими параметрами спящего человека, после чего отправляет данные на удаленный сервер, где происходит их анализ. В открытую продажу гаджет поступит в 2015 году.

02

ГЕН СТАРЕНИЯ ВЫКЛЮЧИЛИ

Специалисты из Университета Гарварда и Нового Южного Уэльса в ходе эксперимента на мышах нашли гены, ответственные за старение организма, и отключили их при помощи специальных молекул и природных протеинов. Руководитель исследовательской группы Дэвид Синклер уверен, что теперь можно повернуть старение вспять. По крайней мере, у мышей. Сейчас инициативная группа ищет добровольцев для проведения клинических испытаний на людях.

03

ГРУСТНАЯ МУЗЫКА ПОМОГАЕТ

Ученым из Свободного университета Берлина удалось доказать, что грустная музыка не угнетает человека, а, напротив, побуждает к позитивным чувствам и нежности. В исследовании приняли участие 770 добровольцев, большинство из которых во время эксперимента чаще находились в добром расположении духа. Переживая текст и музыку, люди успокаиваются, избавляются от негатива, переоценивают чувства и анализируют жизнь, уверены инициаторы исследования.

ТЕКСТ: СТАС САРКИСОВ

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

- Сахарный диабет, лечение и профилактика грозных осложнений.
- Заболевания суставов и позвоночника.
- Акне, угревая сыпь, профилактика старения кожи.
- Лечение и профилактика ОРВИ, бронхитов, бронхиальной астмы.
- Лечение ран.
- Зимняя депрессия, сниженная мотивация, синдром хронической усталости.

ОБЛАСТИ ПРИМЕНЕНИЯ

- Ревматология.
- Спортивная медицина.
- Физиотерапия и восстановительная медицина.
- Эндокринология.
- Педиатрия.
- Косметология.
- Дерматология.



БИОПТРОН II
Для профессионального применения

БИОПТРОН: ВЫБОР ПРОФЕССИОНАЛОВ

zepter®
INTERNATIONAL



БИОПТРОН КОМПАКТ III

Создан прежде всего для домашнего использования

Более двадцати лет назад компания Zepter создала систему светотерапии БИОПТРОН. Сегодня об этой сертифицированной методике пишет Российской академия наук, ей пользуются работники ведущих медицинских центров по всему миру и жители больших городов для профилактики и лечения широкого спектра заболеваний.

Система светотерапии БИОПТРОН была создана на основании исследования начала 1980-х годов, когда группа ученых открыла преимущества поляризованного полихроматического света. В запатентованном медицинском приборе БИОПТРОН есть специальный оптический блок – источник света, схожего с частью электромагнитного спектра Солнца. Однако прибор не излучает ультрафиолет и не оказывает теплового воздействия. Врач-терапевт высшей категории, медконсультант Самарского филиала ООО «Центр Интернационал» Вера Саватенкова применяет его в своей практике не один год: «Свет БИОПТРОНА – безопасный, более того, целебный. Светотерапия стимулирует различные биологические механизмы и поддерживает восстановительные процессы в организме, способствуя выздоровлению».

БИОПТРОН помогает при сахарном диабете (для лечения и профилактики так называемых грозных осложнений), заболеваниях суставов и позвоночника. Его применяют в дерматологии и косметологии (при акне, угревой сыпи и для профилактики старения кожи), педиатрии – для лечения и профилактики ОРВИ, бронхитов, бронхиальной

астмы, дискинезии желчевыводящих путей. Также система полезна при реабилитации после острых заболеваний и послеоперационных состояний. Для многих целебный свет аппарата стал незаменимым помощником во время зимней депрессии, при синдроме хронической усталости и низкой мотивации.

Примечательно, что у прибора со временем его изобретения не было выявлено побочных эффектов, а применяться он может с первых дней жизни. Молодые специалисты, будущие светила медицины, узнают о приборе на занятиях в университетах, а эскулапы пишут о светотерапии научные работы, которые лишний раз доказывают, что БИОПТРОН помогает сохранить и приумножить здоровье.

ЛЕГКОЕ ДЫХАНИЕ

Еще одно ноу-хай Zepter – очиститель воздуха Therapy Air Ion. Он очищает воздух от токсичных загрязнений, табачного дыма, пыли, микробов и вирусов, спор плесени и аллергенов, шерсти животных, а также устраниет неприятные запахи. После этого аппарат насыщает чистый воздух отрицательными ионами, что благоприятно сказывается на здоровье.

СКИДКИ от 5 до 20%

БЕСПЛАТНАЯ консультация у врача

Пробные сеансы **СВЕТОТЕРАПИИ**



ПЛОМБУ СМОГУТ УСТАНОВИТЬ **В ОДИН ЭТАП**

НОВАЯ РАЗРАБОТКА УЧЕНЫХ ИЗ КОЛОРАДО ПОЗВОЛИТ
В РАЗЫ УСКОРИТЬ РЕСТАВРАЦИЮ ЗУБОВ

Химики и биологи Университета Колорадо долго работали над тем, чтобы усовершенствовать и упростить процедуру пломбирования. Недавно они представили на суд профессионалов совершенно новый полимерный материал, который позволяет пломбировать зубы в один этап. Сейчас стоматолог проводит процедуру в несколько стадий, заполняя зуб по слоям. Среди недостатков традиционного метода специалисты отмечают необходимость использования дорогостоящего оборудования и приборов для дозирования пломбировочного вещества. Инновационное же полимерное вещество, созданное учеными, призвано облегчить работу стоматологов. Оно однократно наносится и затвердевает под воздействием световой лампы. Пока материал проявил себя как износостойчивый, крепкий, не дающий усадки и сохраняющий форму.



Сентябрь

ВОЗРАСТ И ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ:

советы от профессионалов

Задумывались ли вы, почему с годами наше лицо меняется? Удивительно, но одна из причин его старения заключается в стоматологическом здоровье. Как сохранить крепкие зубы и привлекательную внешность в любом возрасте, рассказала врач-ортопед стоматологической практики «Сентябрь» Татьяна Леонова.

Директор практики Ирина Ганжа является преподавателем СамГМУ, тесно сотрудничает с университетом, привнося последние тенденции отрасли в работу стоматологии «Сентябрь».



ТАТЬЯНА ЛЕОНОВА,
врач-ортопед
стоматологической
практики «Сентябрь»



КОРЕНЬ ПРОБЛЕМЫ

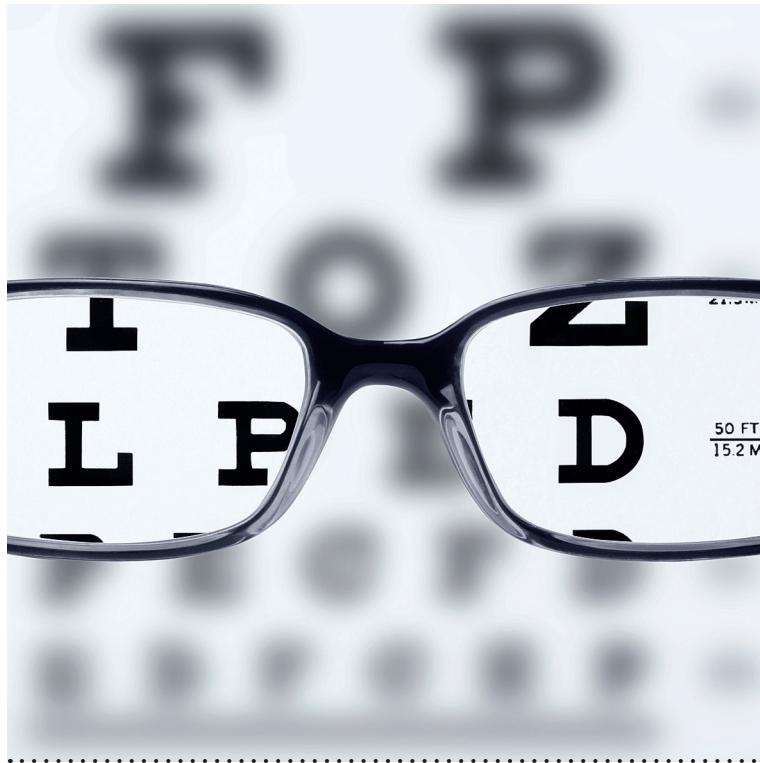
Какие же возрастные проблемы нас подстерегают? На самом деле их немало: начиная от скола или потери зубов и заканчивая их стираемостью. Да-да, со временем зубы теряют свою высоту, что порой довольно заметно. Красивая улыбка – важный фактор не только эстетики, но и здоровья всего организма, ведь потеря хотя бы одного зуба значительно влияет на пропорции лица. Ставятся выраженные носогубные складки и второй подбородок, появляются так называемые брылы. Поэтому задача стоматолога состоит не только в том, чтобы восстановить зубы, но и в том, чтобы сохранить привлекательность лица.

ВАРИАНТЫ РЕШЕНИЯ

К счастью, современная стоматология предлагает немало способов решения этой проблемы. Один из самых простых – традиционный съемный протез. К его безусловным достоинствам относят доступность, комфорт и быстроту изготовления. Период адаптации составляет от трех недель до полутора месяцев: в это время врачи практики «Сентябрь» несколько раз приглашают пациента для контрольного осмотра. Другой вариант, удобный при полном или частичном отсутствии зубов, – традиционная мостовидная конструкция, цена которой зависит от вида используемого материала. Наконец, один из самых популярных и прогрессивных вариантов – восстановление на дентальных имплантатах. Имплантат – это фактически искусственный корень зуба, который устанавливают прямо в кость челюсти. Татьяна Леонова, врач-ортопед стоматологической практики «Сентябрь», рекомендует выбирать имплантаты известных производителей с проверенной историей. Это значительно повысит шансы адаптации, срок использования и сослужит добрую службу в различных ситуациях.

«СЕНТЯБРЬ»: ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА

Ортопедия – одно из профильных направлений стоматологической практики «Сентябрь» как часть комплексной реабилитации зуба. Здесь действительно учитывают особенности пациента, состояние его здоровья и костной ткани. Для этого в практике «Сентябрь» используют данные компьютерной томографии и рентгенографии, а в случае необходимости проводят комплексное обследование у специалистов смежных отраслей. Врачи постоянно повышают свою квалификацию – к примеру, летом этого года Татьяна Леонова посетила Международный конгресс в США, посвященный эстетическому протезированию в керамике.



РОГОВИЧНЫЕ ВСТАВКИ УЛУЧШАТ ЗРЕНИЕ

В США ПРОВОДЯТ ИСПЫТАНИЯ РОГОВИЧНЫХ ИМЛАЕВ – ТО ЕСТЬ ИМПЛАНТИРУЕМЫХ В ГЛАЗА ВКЛАДОК, КОТОРЫЕ ПРИЗВАНЫ СТАТЬ НОВЫМ СПОСОБОМ КОРРЕКЦИИ ПРЕСБИОПИИ, ИЛИ ВОЗРАСТНОЙ ДАЛЬНОЗОРКОСТИ.

Результаты исследований были представлены на 118-м ежегодном собрании Американской академии офтальмологии. Профессор Джон Вукич из Университета Висконсина (Мэдисон) и его коллеги провели исследование с имплантацией новых роговичных вкладок у 507 пациентов с пресбиопией в возрасте от 45 до 60 лет. После трех лет наблюдений за испытуемыми было выявлено, что их зрение восстановилось до нормы, оптимальной для чтения книг или газет без помощи очков. Данные новые имплантаты выглядят как тонкое, гибкое кольцо меньше четырех миллиметров в диаметре. Однако на сегодняшний день все разрабатываемые имлаи признаны исследуемыми устройствами, а значит, не могут свободно применяться на территории США. Поэтому актуальным и уже традиционным способом коррекции пресбиопии по-прежнему остаются очки с прогрессивными линзами.

ЧТО ВЫДАЕТ ВОЗРАСТ? ОДИН ИЗ САМЫХ ЯРКИХ МАРКЕРОВ – ВОЗРАСТНОЕ ЗРЕНИЕ, ИЛИ ПРЕСБИОПИЯ. ДАЖЕ САМЫЙ УХОЖЕННЫЙ, МОЛОДО ВЫГЛЯДЯЩИЙ ЧЕЛОВЕК ВЫДАСТ СВОИ ГОДЫ ЧТЕНИЕМ ГАЗЕТЫ НА РАССТОЯНИИ ВЫТАНУТЫХ РУК – ЕСЛИ, КОНЕЧНО, НА НЕМ НЕТ ОЧКОВ С ПРОГРЕССИВНЫМИ ЛИНЗАМИ. НО ЧТО ТАКОЕ «ПРОГРЕССИВЫ» И КАК ОНИ ПОМОГАЮТ СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ?

Факт №1 ГЛАЗА ТОЖЕ СТАРЕЮТ

Пресбиопия, или, как ее еще называют, возрастная дальнозоркость, возникает, когда хрусталик утрачивает свою эластичность и уплотняется. Рано или поздно это происходит с каждым – такова уж природа человека. В результате глазу сложно сфокусироваться на близких предметах – они кажутся расплывчатыми и нечеткими.

Факт №2 В ЛИНЗАХ ДЛЯ ОЧКОВ МОЖЕТ БЫТЬ ДВА И БОЛЬШЕ ФОКУСНЫХ РАССТОЯНИЯ

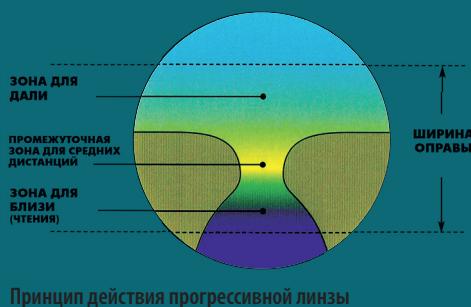
Для начала стоит разобраться в устройстве линз для очков. Та линза, которая имеет одно фокусное расстояние, называется монофокальной. Она может быть только для дали, только для близи или для любого расстояния, удобного человеку. Следующая ступень – бифокальные линзы. В них сразу два фокусных расстояния – для близи и для дали. По сути, «бифокал» состоит из двух отдельных линз с резкой границей на стыке. На самой высокой ступеньке находятся «прогрессивы». Сверху они точно так же предназначены для дали, снизу – для близи. Но вот соединяет эти две области не грубый стык, как у бифокалов, а плавный и комфортный для глаз отрезок, в котором одна диоптрийность постепенно перетекает в другую. Это место называется «коридор прогрессии» – именно оно и дало название прогрессивной линзе.



5 ПОЛЕЗНЫХ ФАКТОВ О ТОМ, КАК СОХРАНИТЬ РОСКОШНОЕ ЗРЕНИЕ, для тех, кому за 40

Факт №3 «ПРОГРЕССИВЫ» УДОБНЕЕ «БИФОКАЛОВ»

Когда человек смотрит через «бифокал», у него происходит «скакок аккомодации», поскольку переход от верхней части линзы к нижней слишком резкий. Из-за этого мышца глаза перенапрягается. У «прогрессивов» таких недостатков нет.



Принцип действия прогрессивной линзы

Факт №4 ЧЕМ КАЧЕСТВЕННЕЕ ЛИНЗА, ТЕМ БЫСТРЕЕ АДАПТАЦИЯ

Любая линза требует периода адаптации, даже такая современная, как «прогрессивная линза». Чтобы привыкание произошло быстрее и комфортнее, офтальмологи рекомендуют выбирать наиболее качественные линзы по индивидуальным параметрам. Это минимизирует зону искажения, а значит, упрощает процесс. В сети салонов оптики «Роскошное зрение» есть специальные пробные модели, которые дают возможность понять, как человек будет видеть в прогрессивных линзах.

Факт №5 ВАЖНА КАЧЕСТВЕННАЯ ДИАГНОСТИКА

Это логично: чем точнее определены проблемы со зрением, тем лучше будет подобрана линза для конкретного человека. У пациентов офтальмологических кабинетов сети салонов «Роскошное зрение» есть возможность пройти диагностику на единственном в России приборе i.Profiler от немецкой лаборатории Zeiss AG. Теперь всего за тридцать секунд можно узнать, какие линзы нужны человеку для того, чтобы идеально видеть в очках и максимально замедлить развитие заболевания.



Самара, Ульяновск, Тольятти

Телефоны единой справочной службы:

8 (846) 205-50-50 (Самара), 8 (800) 250-59-59 (регионы)

lunettes.ru

ПОХОЖЕ, ОСЕНЬ ПОЛНОПРАВНО ВСТУПИЛА В СВОИ ПРАВА. ХОЛОДА ВСЕ БЛИЖЕ, ДНИ КОРОЧЕ, И ПОРОЙ КАЖЕТСЯ, ЧТО ДВИЖЕНИЕ ЖИЗНИ ВОКРУГ ЗАМЕДЛИЛОСЬ. ВСТРЕТИТЬ ЗИМУ В ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ И ДОБРОМ ЗДРАВИИ ПОМОГУТ ПРОСТЫЕ И ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРАВИЛА.

Nota Bene*

КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
В НОЯБРЕ И ДЕКАБРЕ

*НА ЗАМЕТКУ

ОТДЫХ

Хобби для ребенка

Не заскучать долгими осенними вечерами ребенку поможет интересное увлечение. Одно из таких – школа кино для детей CinemaKids. Здесь мальчишки и девчонки расширят свой кругозор, узнают много нового и, быть может, найдут свое призвание. Обучение предлагает множество интересных дисциплин: от актерского мастерства и операторского искусства до изучения сценической речи, основ монтажа и даже спецэффектов. CinemaKids, 8 (846) 248-03-25, www.cinemakids.ru.



КУРСЫ
NB!
CINEMAKIDS



ПИТАНИЕ

Горячие напитки

Особая радость холодного сезона – горячее питье. Драгоценные листья китайского чая, экзотические сорта кофе, ароматный глинтвейн по авторским рецептам, густой горячий шоколад с маршмеллоу или сливками способны создать чудесное настроение и согреть душу и тело даже в серый и промозглый день.



ОТДЫХ

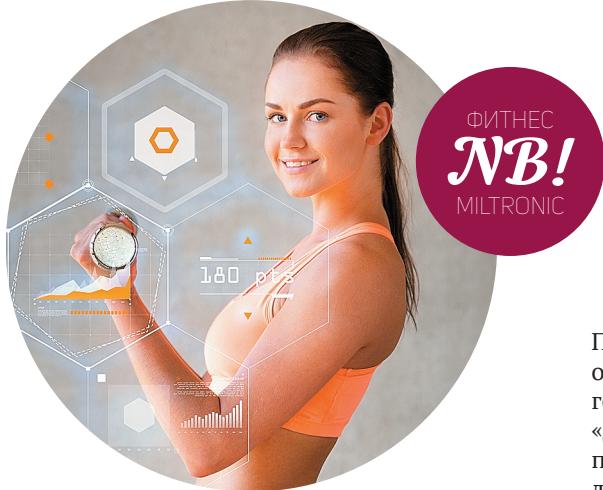
Непромокаемая обувь

В разгар сезонных простуд и эпидемий гриппа хорошо как можно чаще выбираться на открытый воздух, одеваясь по погоде, то есть в теплую, непродуваемую и непромокаемую одежду и свободную, удобную обувь. Главное – двигаться активно, дышать носом и не перекрывать себе доступ воздуха шарфом.

ФИТНЕС

Спорттехнологии

Выбор спортивных развлечений и тренировок в Самаре огромен. Их представляют классические спортивные комплексы разного уровня и сверхсовременные фитнес-клубы с инновационными спорттехнологиями, как в студии Miltronic. В стоимость абонемента большинства клубов входит консультация спортивного врача — обязательно воспользуйтесь ей, если собираетесь в зал впервые.



О Т Д Ы Х

Хорошие эмоции

Сейчас нам остро необходимы концентрированные радости. Почему бы не получить их посредством величайшего из искусств — кинематографа? Например, 27 ноября на экраны кинотеатров выходит семейная анимационная комедия «Пингвины Мадагаскара», а 17 декабря — продолжение «Хоббита».



ТЕКСТ: ЛИНА ПЛАЗИС. ФОТО: DEPOSITPHOTOS, АРХИВЫ ПРЕСС-СЛУЖБ.



ПИТАНИЕ

Правильная еда

Поддержать энергетические запасы на должном уровне организму поможет правильное питание. Пища этого времени года — витаминизированная, теплая, сбалансированная. Хороши «долгие» углеводы (крупы), отварное мясо, свежие, тушеные или паровые овощи и корнеплоды. На крахмал же, мучное и сладости лучше не налегать, чтобы весной не удивляться цифрам на весах.



О Т Д Ы Х

Прогулки на свежем воздухе

В холодное время года выработка мелатонина — гормона «внутренних часов» — увеличивается. Хорошая новость в том, что он замедляет процессы старения и укрепляет иммунитет. И все же осенью и зимой нужно чаще выходить на дневной свет, чтобы не испытывать дефицита витамина D.

ВЫСТАВКА

26 февраля - 1 марта

Beauty-маркет

ШАРМ

все оттенки женского

Новинки профессиональной индустрии красоты

Индивидуальные консультации экспертов

«День карьеристки» и «супер-маркет» бизнес-идей

Лекции о любви и отношениях «Ты и он»

«Baby club» - услуги для маленьких красавцев и красоток

Конкурс «Прекрасная в любом возрасте»



*Содели свою паниту
удовольствий*

16+



ЭКСПО-ВОЛГА
организатор выставок с 1986 г.

ул. Мичурина, 23А
тел.: (846) 207-11-36
www.expo-volga.ru



ЗДОРОВЬЕ

«СТАРЕНИЕ – ЭТО БОЛЕЗНЬ, КОТОРУЮ НАДО ЛЕЧИТЬ»

МОЖНО ЛИ ПРОДЛИТЬ ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА, ИСКЛЮЧИВ ИЛИ ХОТЯ БЫ МИНИМИЗИРОВАВ ФАКТОР СТАРЕНИЯ? ПРЕЗИДЕНТ ФОНДА «НАУКА ПРОТИВ СТАРЕНИЯ», ЧЛЕН ПОПЕЧИТЕЛЬСКОГО СОВЕТА THE BUCK INSTITUTE FOR RESEARCH ON AGING - КРУПНЕЙШЕГО В МИРЕ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОГО ЦЕНТРА СТАРЕНИЯ, АВТОР КНИГ И СТАТЕЙ ПО ПРОБЛЕМАМ СТАРЕНИЯ МИХАИЛ БАТИН ОБЪЯСНИЛ ЖУРНАЛУ «ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. КРАСОТА», ПОЧЕМУ К ЭТОМУ ПРОЦЕССУ НУЖНО ОТНОСИТЬСЯ КАК К БОЛЕЗНИ И ЧТО ПОМОЖЕТ РЕАЛЬНО ПРОДЛИТЬ ЖИЗНЬ.

Средняя продолжительность жизни в Самарской области – 68 лет. Это много или мало?

«Много» в этом вопросе не бывает никогда. Жить вообще хорошо! Даже если бы средняя продолжительность жизни в Самарской области составляла 168 лет, нам бы наверняка хотелось увеличить эту цифру. На ваш вопрос сложно ответить еще и потому, что я не уверен в качестве подобных исследований в России. Мы же не знаем, как считалась статистика и какую погрешность в нее закладывали. Да и что такое 68 лет? Для мужчин – это всего восемь лет после выхода на пенсию. Если бы этот срок оказался меньше, получается, мы бы умирали прямо на рабочем месте?





СОЧИ-2014 ПРОТИВ СТАРЕНИЯ

Третья международная научная конференция «Генетика старения и долголетия» состоялась 6-11 апреля 2014 года в Сочи. На фото с докладом выступает Ян Вайг (США) – автор книги «Старение генома», исследователь индукции мутаций ДНК, накапливающихся при старении.

Не слишком радужная перспектива. Прежде чем говорить о продолжительности жизни, давайте определимся – что же такое старение?

Это заболевание, которое превращает молодого человека в старого. Оно делает нас некрасивыми, немощными, плохо видящими и плохо ходящими, то есть мешает получать удовольствие от жизни. И мы относимся к этому как к норме, что на самом деле не так. В природе существуют доказательства, что сверхмедленное старение возможно. К примеру, организм гидры постоянно обновляется, а вероятность смерти песчаной черепахи вообще уменьшается с возрастом. Таким образом, старение нельзя считать неизбежностью. Это просто болезнь, которая ведет к смерти. И наша задача – продлить жизнь, победив этот недуг.

Почему же мы стареем?

Процесс обусловлен изменениями, которые затрагивают органы, ткани, клетки и происходят в них на молекулярном уровне. Поэтому прежде всего надо смотреть на работу клеток. Этим занимается молекулярная биология, которая доказывает, что старость не является синонимом времени – ведь изменения в клетках могут произойти и в молодом возрасте.

Но большая часть населения воспринимает старение именно так.

Есть много причин, по которым люди не задумываются о том, что научными методами можно замедлить старение и продлить жизнь. Во-первых, из-за незнания, что это в принципе возможно, что может быть как-то иначе, чем все привыкли. Во-вторых, практически все религиозные

учения навязывают людям идею о том, что старение и последующая смерть – это не страшно, а, наоборот, загробная жизнь будет лучше. Наконец, люди склонны к более простым решениям. Между краткосрочной и долгосрочной задачами мы выбираем первую. Образно говоря, необходимость сходить в магазин в сознании укладывается легче, чем план на ближайшие тридцать лет. Кроме того, большинство считает, что будущее безрадостно, и предпочитает совсем о нем не думать.

Значит, человек морально не готов жить 150 лет?

Еще как готов! Не путайте психологию и физиологический процесс. Если нам хорошо живется сегодня, мы хотим жить дальше. Конечно, зачастую люди устают от этого процесса, но такое, как правило, случается вследствие старения – когда человек начинает думать о смерти как о способе избавления от боли. Здоровые и активные люди на усталость от жизни не жалуются.

Многие просто не верят, что жизнь можно значительно продлить. Эта тема и в самом деле выглядит фантастичной.

Может быть. Но посмотрите на современную жизнь. Люди пересекают континенты за несколько часов, разговаривают при помощи видеосвязи, а ведь когда-то все это описывалось только в научной фантастике. Вполне вероятно, подобные по величине открытия ждут нас и в молекулярной биологии или медицине. Научная теория старения – не молодая тема, ей более сорока лет. Еще советский геронтолог академик Владимир Фролькис писал: «Никто и никогда не оправдает нас за упущенное в изучении старения годы и десятилетия».

Эксперты фонда «Наука за продление жизни» и ведущие мировые специалисты в области изучения старения проводят социальную акцию по привлечению внимания к научным исследованиям, направленным на радикальное продление жизни. Акция состоялась в Кембридже 6 сентября 2013 года.



В СМИ регулярно проходят новости о найденных долгожителях. Это газетные утки или такая информация имеет под собой основу?

Знаете, существует множество мифов и по поводу кавказского сверхдолголетия, но ни одного доказанного подтверждения этому нет. Подлинность записей в документах, выданных в начале прошлого века, проверить невозможно. А все, что нельзя подтвердить документально, – бред. В нашей сфере вообще существует презумпция виновности. Еженедельно мне в среднем приходит по 20 писем, где говорится, что лекарство от старости открыто. Представляете, что было бы, если бы я принимал всерьез каждое?

Двадцать писем? Похоже, вопрос антиэйджинга популярен среди исследователей.

Возможно, но, к сожалению, само определение «антиэйджинг» себя дискредитировало. Начиная с 1980-х годов, в науку пришло множество личностей с самыми разными идеями – от таблеток против старости до стволовых клеток. Безусловно, среди них были интересные концепты, но встречались и такие, что граничили с шарлатанством и придали всей философии антиэйджинга душок мошенничества.

Вы скептически относитесь к стволовым клеткам?

Я скептически отношусь к любому заявлению, не подтвержденному клиническими испытаниями. Биология – это наука доказательная. Конечно, как таковые стволовые клетки определяют нашу способность к регенерации, но с ними надо научиться работать. В случае отдельных заболеваний это получается, и тогда ученые создают новые биоорганы,

выращивая их из собственной клетки пациента. Но когда подобные заявления делаются без доказательной базы, они вызывают только отторжение.

Но ведь операции со стволовыми клетками проводят. СМИ регулярно сообщают, что этим методом пользуются некоторые представители и российского шоу-бизнеса.

И это, к сожалению, бессмысленно выкинутые деньги. Звезды отдают до 10 тысяч долларов за операцию, после чего просто уезжают. То есть результаты манипуляций, которые были с ними проведены, не контролируются. Люди, которые колют стволовые клетки, тоже не ведут статистику – по факту, это полуглавальная деятельность.

Странно, ведь эта тема, как и старения в общем, имеет огромный коммерческий потенциал.

Да, ее сегодня пытаются реализовать в коммерческой плоскости, но в большинстве случаев мошенники или полумошенники. Финансово это очень выгодно, ведь рынок фармацевтики больше, чем рынок нефти и газа. Возьмем, к примеру, биологически активные добавки. По разным источникам, в США в эту индустрию ежегодно инвестируют миллиарды долларов. Но прошли ли эти БАДы клинические испытания – вот в чем вопрос. Обыватель чаще всего не обладает знанием молекулярной биологии, поэтому, когда нам говорят: «Ученые доказали», мы верим. При этом не задумываемся, какие ученые и при каких условиях «доказали». К сожалению, побеждает зачастую тот, кто делает самое громкое заявление – то есть попросту врет. И, соответственно, результата не будет.



На фото: Михаил Батин на конференции Startup Village, которая прошла на территории Инновационного центра «Сколково» с 26 по 28 мая 2013 года.

Неужели не проводятся серьезных и научно обоснованных исследований?

Безусловно, есть лаборатории, которые фундаментально подходят к вопросам замедления старения, в том числе занимаются генной инженерией долголетия. В мире их не более сорока. Но этого катастрофически мало, чтобы получить результаты, которые действительно позволят справиться с негативными факторами старения.

В ожидании создания лекарства против старости можно ли бороться с ней своими силами?

Например, сегодня в мире появляется мода на здоровый образ жизни. Это повлияет на ее продолжительность?

Вот это очень хорошо! Не есть мяса – как минимум красного, сократить количество калорий, увеличить активность – все это положительно оказывается на здоровье. Возьмем йогу: мы не можем сказать, что на уровне философии она продлевает жизнь, это доподлинно неизвестно. А вот на уровне физических упражнений – да, и это подтверждают многие эксперименты. Следуя таким принципам, человек может действительно жить дольше.

СПРАВКА

Фонд «Наука за продление жизни» был создан в Москве в августе 2008 года для поддержки и развития научных исследований, направленных на разработку методов радикального продления жизни. Михаил Александрович Батин – организатор и президент Фонда поддержки научных исследований «Наука за продление жизни», инициатор создания Партии продления жизни, член попечительского совета Института исследований старения Бака (The Buck Institute for Research on Aging), Калифорния, США, автор научно-популярных книг «Лекарство от старости» и «Футурология. XXI век: бессмертие или глобальная катастрофа» и статей по проблеме исследований механизмов старения и поиска научных методов радикального продления жизни.

Влияет ли на продолжительность интеллектуальная деятельность?

Такая гипотеза в самом деле есть, но прямых подтверждений она не нашла. Хотя очевидно, что, имея развитый разум, вы будете меньше попадать в опасные ситуации и более внимательно относиться к своему здоровью.

А экология?

В меньшей степени. Понятно, что мы не говорим о существовании бок о бок с ядерным реактором. Но статистика такова, что в городах люди живут дольше, чем в деревнях, хотя экология там явно хуже. Просто старение обусловлено не этим.

Чем же?

В целом генетическим фактором. В какой-то момент наш геном начинает работать против нас, и то, что в 20 лет для человека было пустяком, в 50 может его убить. Замедляются процессы регенерации и репарации, проще говоря, со временем мы все хуже и хуже «ремонтируемся». Дополнительно на нас воздействует внешняя среда – поэтому так важно уметь отвечать на влияние извне и ответственно подходить к вопросу здоровья и заботы о себе.

КОГДА СТОМАТОЛОГИЯ – ИСКУССТВО

РЕПУТАЦИЯ КЛИНИКИ «ДЕНТ АРТ» ОСНОВАНА НА МНОГОЛЕТНЕМ ОПЫТЕ СТОМАТОЛОГОВ, СОВРЕМЕННОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЕ И ПОСЛЕДНИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ТЕНДЕНЦИЯХ СО ВСЕГО МИРА, ОТРАЖЕННЫХ В ЕЖЕДНЕВНОЙ ПРАКТИКЕ. СОЕДИНЕНИЕ ВСЕХ ЭТИХ КАЧЕСТВ ДЕЛАЕТ РАБОТУ ВРАЧЕЙ КЛИНИКИ «ДЕНТ АРТ» ОСОБЕННОЙ. И ПОРОЙ КАЖЕТСЯ, ЧТО ОНИ ТВОРЯТ НАСТОЯЩИЕ ЧУДЕСА.



**СЕРГЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ КОЛЕСИН,
хирург-имплантолог, ортопед клиники «Дент Арт».**

«В современной имплантологии и ортопедии появляется все больше возможностей воплотить мечты пациентов о прекрасной улыбке – даже когда вариантов, казалось бы, почти не осталось. Но мы знаем: любую проблему можно решить. Иной раз мы собираем для этого настоящие симпозиумы из специалистов «Дент Арт», разрабатывая индивидуальные стратегии лечения. Такой подход дает колоссальные результаты. Посмотрите на эти фотографии – какие превращения!»



С.В. Колесин: «В данных случаях была проведена сложная работа по восстановлению функции и эстетики зубов за счет имплантации и, конечно, использования виниров. Наши пациенты становятся моложе, увереннее в себе и привлекательнее. А главное – остаются здоровыми!»

Ждем вас! Подробности на бесплатной консультации.

ЛЕТЯЩЕЙ ПОХОДКОЙ

ПРИНЯТО СЧИТАТЬ, ЧТО ВАРИКОЗНАЯ БОЛЕЗНЬ – ВОЗРАСТНОЙ НЕДУГ. ТЕМ НЕ МЕНЕЕ, С КАЖДЫМ ГОДОМ ОНА МОЛОДЕЕТ, А ПОДВЕРЖЕНЫ ЕЙ ВСЕ БОЛЬШЕ НЕ ТОЛЬКО ЖЕНЩИНЫ ЗА 30, НО И МУЖЧИНЫ. ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ И КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВАРИКОЗА ЗА СЧИТАНЫЕ МИНУТЫ, РАССКАЗАЛ ДИРЕКТОР «КЛИНИКИ ДОКТОРА ШАКИРОВА» РИНАТ ШАКИРОВ.



**РИНАТ АБДУЛХАКОВИЧ
ШАКИРОВ,**
директор «Клиники доктора
Шакирова», врач-флеболог
высшей категории

ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВАРИКОЗА – ТАК ПРОСТО!

Несмотря на стереотип, появление варикозной болезни обусловлено не возрастом. Причин много: сидячий образ жизни, вследствие которого происходит венозный застой в области таза, генетическая предрасположенность и даже стресс. Во многом развитие недуга зависит от образа жизни. Если раньше им страдали те, кто в силу профессии вынужден весь день проводить на ногах (например, продавцы или парикмахеры), то сегодня, напротив, число подверженных варикозной болезни растет среди тех, кто проводит все время перед компьютером.

Раньше единственным методом избавления от расширенных вен было хирургическое вмешательство. Сегодня существуют альтернативы, лучшая из которых – удаление варикоза без единого надреза с помощью так называемого эндовенозного лазера. Эта нетравматичная процедура проходит под местной анестезией. Большинство пациентов не испытывают дискомфорта после операции и уже на следующий день могут вернуться к привычному образу жизни. Главный же плюс, помимо потрясающего эффекта, – отсутствие периода реабилитации. После удаления нездоровых вен пациент должен выполнить одно указание: пешая прогулка в течение получаса-часа, а также ношение специального компрессионного трикотажа. Больше неприятные симптомы варикоза его не беспокоят.

СВЕТИТЬ ИЛИ РЕЗАТЬ?

Определить способ устранения варикозной болезни поможет диагностика – поэтому нужно, чтобы она проводилась только на качественном оборудовании. Важно, чтобы обследованием занимался хирург, который будет отвечать за дальнейшее лечение: так он сможет учитывать все особенности кровотока. Опытные специалисты, которые учитывают данный фактор, могут справиться с любой, даже самой сложной проблемой.

Согласно статистике ВОЗ, рецидивы после эндовенозных лазерных процедур встречаются лишь в 2-3% случаев.



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

Специальный проект

СТАРЕНИЕ

С каким количеством лет мы ассоциируем это понятие? С шестью десятками? Или с семьёй? Но старение не всегда зависит от паспортного возраста и может начаться значительно раньше – как только наш организм начнет терять способность выдерживать метаболический стресс. Для специального проекта журнала «Здоровье. Медицина. Красота» ведущие медицинские эксперты Самары раскрыли различные аспекты этого загадочного и неизбежного биологического процесса.

01. Диагностика

26

02. Материнство

30

03. Маммология

34

04. Суставы

38

05. Стоматология

44

ПОЗДНИЙ РЕБЕНОК

КАК СТАТЬ РОДИТЕЛЯМИ ПОСЛЕ 35 ЛЕТ?



Автор:
**ЕЛЕНА ВАЛЕНТИНОВНА
САФРОНОВА,**

врач-репродуктолог, акушер-гинеколог,
кандидат медицинских наук, заведующая
отделением экстракорпорального
оплодотворения клиники
репродуктивного здоровья «ЭКО».

НЕ СЕКРЕТ, ЧТО МНОГИЕ СОВРЕМЕННЫЕ ЖЕНЩИНЫ ОТКЛАДЫВАЮТ РОЖДЕНИЕ РЕБЕНКА «ДО ЛУЧШИХ ВРЕМЕН». У КОГО-ТО МАЛЫШ НЕ ВПИСЫВАЕТСЯ В «БИЗНЕС-ПЛАН» ИЗ-ЗА ГОЛОВОКРУЖИТЕЛЬНОЙ КАРЬЕРЫ, КТО-ТО ДОЛГО И ТЩАТЕЛЬНО ВЫБИРАЕТ СПУТНИКА ЖИЗНИ, А КОМУ-ТО СТАТЬ МАМОЙ НЕ ПОЗВОЛЯЕТ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ОСОЗНАННОЕ ЖЕЛАНИЕ ИЛИ ВОЗМОЖНОСТЬ ИМЕТЬ РЕБЕНКА ВОЗНИКАЕТ ТОЛЬКО ПОСЛЕ 35 ЛЕТ? НА ЭТЫЙ ВОПРОС ОТВЕТИЛА ВРАЧ-РЕПРОДУКТОЛОГ ЕЛЕНА ВАЛЕНТИНОВНА САФРОНОВА.

РОДЫ ПОСЛЕ 35 – ЭТО НЕ РЕДКОСТЬ



В современном мире женщина не сразу решается стать матерью. Ставя во всем конкурировать с мужчиной, многие активно работают и выводят на первый план жилищный вопрос, материальную базу, желание обрести надежный семейный тыл и сделать карьеру. Поэтому нет ничего удивительного в том, что немало женщин становятся матерями только после 35 лет. Как правило, к этому моменту их желание иметь ребенка осознанно: они имеют достаточный жизненный опыт, а также устойчивое финансовое и социальное положение.

Кроме того, возросший процент разводов приводит к тому, что в возрасте 35–40 лет женщины часто вступают в повторный брак и желают родить ребенка от нового мужа. Проблема касается и тех пар, у которых уже есть один общий ребенок. Обычно в таких случаях женщина растеряна: раньше она легко беременела, а сейчас не получается! В попытках проходит несколько лет – и тут наступает паника, а вместе с ней понимание, что надо срочно обратиться к врачу. К сожалению, иногда это происходит уже в том возрасте, когда помочь бесплодной паре очень сложно.



ВОЗРАСТНАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ – ВОЗРАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

С медицинской точки зрения беременность после 35 – это не совсем правильно, поскольку, как бы ни старались врачи, детородный возраст определен природой. Более того, у женщины могут появиться заболевания, затрудняющие зачатие и вынашивание: эндометриоз, непроходимость маточных труб и другие. Так, с возрастом у каждой женщины снижается число овуляций, то есть все большее количество менструальных циклов проходит без образования яйцеклетки. Естественно, наступление беременности в такой момент невозможно. Уменьшается и количество яйцеклеток. Дело в том, каждая девочка рождается на свет с определенным запасом яйцеклеток – около миллиона. К моменту начала менструации их количество сокращается примерно до 500 тысяч. К 25-летнему возрасту их становится еще меньше – около 200 тысяч. Запасы клеток уменьшаются с каждым годом, и одновременно с этим изменяется их качественный состав. Появляется все больше «бракованных» яйцеклеток с аномалиями. Поэтому к 36-39 годам вероятность зачатия уменьшается в 2 раза по сравнению с возрастом 19-26 лет. Более того, примерно к 42 годам происходит резкое снижение способности женщины к зачатию – в среднем за 3 года до начала нарушений менструального цикла и за 8 лет до менопаузы.

Именно поэтому врачи призывают женщин не затягивать с лечением бесплодия – чем моложе пациентка, тем больше шансов на успех. Если беременность не наступила после года регулярный половой жизни без предохранения, пора обращаться за профессиональной помощью.

МУЖСКОЕ БЕСПЛОДИЕ

Традиционно сложилось мнение, что, если у пары есть проблема с зачатием, обследоваться и лечиться идет женщина. Однако в настоящее время доказано, что в 50% случаев пара бесплодна из-за мужского фактора. Чтобы исключить его, необходимо сделать спермограмму – то есть посмотреть, в каком состоянии находятся сперматозоиды.

5 ПЕРВЫХ ДНЕЙ

из жизни эмбриона при ЭКО

ДЕНЬ № 0

В этот день происходит пункция, в результате которой у женщины берут зрелые яйцеклетки. Через 4-6 часов они будут оплодотворены спермой мужа, а пока культивируются эмбриологом в специальной среде. В это время в лаборатории происходит обработка спермы, задача которой – выделить самые активные сперматозоиды, наиболее способные к оплодотворению.

ДЕНЬ №1

Через 16-18 часов после оплодотворения можно наблюдать стадию зиготы, которая уже содержит набор хромосом, то есть гены от папиного и маминого организма.

ДЕНЬ №2

Происходит активное деление клеток эмбриона, которые теперь называются бластомерами – в норме их должно быть от двух до четырех. Каждый день эмбриолог фиксирует качество полученных эмбрионов, чтобы выбрать правильный для переноса.

ДЕНЬ №3

Эмбрион состоит из шести-восьми бластомеров. Именно на этой стадии может произойти блок развития – то есть его остановка. Это случается, если в геноме есть существенные ошибки.

ДЕНЬ №4

Эмбрион состоит из 10-16 бластомеров. Начинается процесс компактации. Межклеточная связь становится плотнее, а форма – ровнее. Наступает стадия морула. При естественной беременности именно на этой стадии эмбрион попадает из трубы в матку.

ДЕНЬ №5

На пятые сутки эмбрион переходит в стадию бластоциста. Многие клиники рекомендуют перенос эмбриона именно на этой стадии, поскольку это увеличивает шанс имплантации, то есть того, что эмбрион приживется.

ВАЖНО! Перенос эмбрионов осуществляется на вторые, третьи или пятые сутки – в зависимости от их количества и качества.



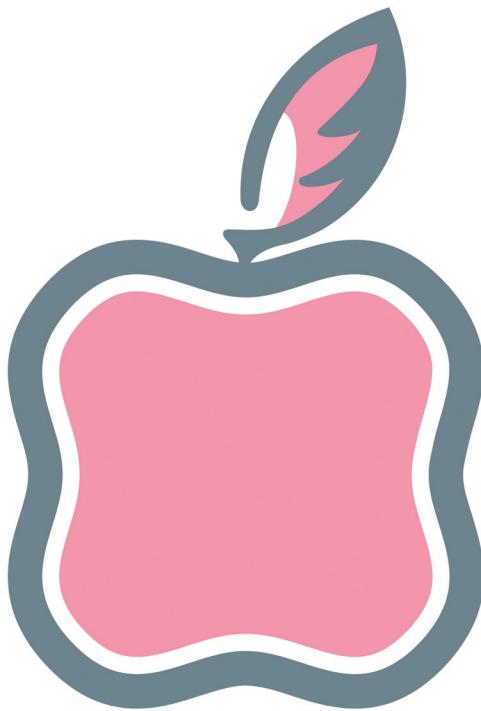
ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?

И все же родить здорового малыша после 35 лет вполне возможно. Сегодня существует немало методов лечения бесплодия. Если говорить именно о возрастной проблеме, специалисты в первую очередь выделяют ЭКО – экстракорпоральное оплодотворение. Важно понимать, что это не оплодотворение «в пробирке», а натуральный процесс, в который добавлены современные технологии. Программа ЭКО практически полностью повторяет природный цикл зачатия и вынашивания. Качественную яйцеклетку мамы оплодотворяют сперматозоидом папы и помещают в специальные боксы, где они культивируются несколько дней под строжайшим контролем. После самые лучшие эмбрионы подсаживаются в полость матки пациентки, и они развиваются по естественным принципам.

У данного метода множество плюсов, именно поэтому женщинам, которые испытывают сложности с зачатием после 35 лет, рекомендуют делать ЭКО. Почему? Причин несколько.

- 1) В естественном менструальном цикле у женщины растет и созревает одна яйцеклетка в месяц, за редкими исключениями. При экстракорпоральном оплодотворении в результате использования гормональных препаратов врач получает из яичника как можно больше яйцеклеток, каждую из которых оплодотворяют спермой мужа или донора. В дальнейшем это поможет сделать отбор наиболее «качественных» эмбрионов с самым высоким потенциалом на развитие беременности.
- 2) Если у пациентки вследствие определенных заболеваний есть возможность получить только одну яйцеклетку, можно быть уверенным, что она 100% будет оплодотворена сперматозоидом – чего без помощи врачей может и не случиться.
- 3) С возрастом яйцеклетка женщины может содержать отклонения, соответственно, велик риск генных мутаций, замирания беременности и увеличения процента выкидышей. Но под медицинским контролем можно провести специальную преимплантационную генетическую диагностику, которая исключает все возможные отклонения.

Не нужно бояться беременности после 35 лет. Возможности современной репродуктивной медицины позволяют родить здорового малыша даже после сорока. Как ни парадоксально, данные многочисленных исследований оптимистичны и свидетельствуют о том, что большинство женщин в позднем детородном возрасте рожают крепких и здоровых малышей.



ТОЛЬКО ПРОФЕССИОНАЛЫ

пр. Карла Маркса, 6, тел. 247-90-01
www.2poloski.ru

ОБСЛЕДОВАНИЯ – БЕСПЛАТНО

И ДРУГИЕ ПЛЮСЫ СОВРЕМЕННОЙ ДИАГНОСТИКИ

ОБЫЧНО ВОПРОСЫ ДИАГНОСТИКИ СТАНОВЯТСЯ ДЛЯ НАС АКТУАЛЬНЫМИ С ВОЗРАСТОМ, КОГДА ПРИХОДИТСЯ ВСЕ ЧАЩЕ СТАЛКИВАТЬСЯ С ОБСЛЕДОВАНИЯМИ. ЕСЛИ РАНЬШЕ ПРОВЕРИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ НА ПЕРЕДОВОМ МИРОВОМ ОБОРУДОВАНИИ МОЖНО БЫЛО ТОЛЬКО ЗА ГРАНИЦЕЙ, ТО СЕГОДНЯ ЭТО МОЖНО СДЕЛАТЬ ПРЯМО В САМАРЕ – БЫЛО БЫ ЖЕЛАНИЕ. «И ДЕНЬГИ», – ДОБАВЯТ СКЕПТИКИ И ОКАЖУТСЯ НЕ ПРАВЫ. МНОГИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ДОСТУПНЫ ПО ОБЫЧНОМУ МЕДИЦИНСКОМУ ПОЛИСУ. О ТОМ, КАК И КОГДА НУЖНО ПРОХОДИТЬ ОБСЛЕДОВАНИЯ И ОБЯЗАТЕЛЬНО ЛИ ЗА НИХ ПЛАТИТЬ, МЫ ПОГОВОРИЛИ С ГЛАВНЫМ ВРАЧОМ «САМАРСКОГО ДИАГНОСТИЧЕСКОГО ЦЕНТРА» ДМИТРИЕМ ВАЛЕНТИНОВИЧЕМ ИЗМАЙЛОВЫМ.



Эксперт:
**ДМИТРИЙ
ВАЛЕНТИНОВИЧ
ИЗМАЙЛОВ,**
кандидат медицинских
наук, главный
врач «Самарского
диагностического центра».

С какого возраста взрослый человек должен задуматься о регулярной диагностике?

Если мы говорим именно о взрослых людях, то предполагаем, что это работающая часть населения, которая должна проходить диспансеризацию в рамках государственной программы. Это очень правильное и важное начинание. Кроме того, диспансеризация просто удобна. Во-первых, за нее не нужно платить. Во-вторых, она проверяет основные системы жизнедеятельности организма. Поэтому, если мы говорим о людях 35 лет, советую взять им точку отсчета и начать следить за здоровьем уже сейчас.

Неужели диспансеризация дает полную картину здоровья человека?

Возможно, это не тотальная диагностика всего организма. Но выявить первые признаки серьезных заболеваний она поможет. Дальше врач уже разработает программу более глубоких исследований по обнаруженной патологии. Возьмем, например, сердечно-сосудистые заболевания. Вы наверняка знаете, что на сегодняшний день это основная причина смертности в России – более 40%. И если человек своевременно обнаружит проблемы с сердцем, он сможет принять предупредительные высокотехнологичные меры – например, проведет малотравматичную операцию путем стентирования, после которой будет жить еще долгие годы. Сложность лишь в том, что человек чаще всего ничего не знает о состоянии своей сердечной мышцы. Вот у вас есть заболевания сердца?



«Работающая часть населения может и должна проходить бесплатную диспансеризацию, которая существует в рамках государственной программы».



Кажется, нет.

Откуда вы знаете? Многие люди так думают только потому, что нет жалоб. Но когда они появляются в 50 лет и электрокардиограмма показывает плохой результат, пациенты испытывают шок. Мы относимся к заболеваниям как к чему-то неожиданному: считаем, что они появляются «вдруг». Поэтому так важно проводить в сознательном возрасте хотя бы элементарные обследования организма, чтобы понимать, что откуда взялось. И если у вас выявлены изменения, которые не влияют на остальные функции, да и чувствуете вы себя хорошо, то и с этим можно спокойно жить. Всегда легче наблюдать за состоянием, чем лечить запущенное заболевание. Для этих целей и существует диагностика, в частности, диспансеризация.

«Возможности и оборудование государственных клиник иногда даже превосходят коммерческие».***Что нужно сделать, чтобы пройти ее?***

Обратиться к своему участковому врачу, который составит план обследования и направит по узкопрофильным специалистам. Если же найдена патология и человек решает обследоваться более подробно, он вправе сделать это за бюджетные средства в государственном учреждении или обратиться в частное за собственные деньги. Хотя сегодня возможности и оборудование государственных клиник иногда даже превосходят коммерческие. Пациенту доступны самые высокотехнологичные исследования.

Какие, например?

В настоящее время медицинские лечебные учреждения в Самаре оборудованы экспертными УЗИ-аппаратами, компьютерными томографами – представьте, в Самарской области их уже 35! Если раньше пройти компьютерную томографию было большой удачей, сегодня очередь в диагностическом центре на этот вид исследования составляет максимум два дня. Кроме того, в нашем центре есть единственный в Самарской губернии магнитно-резонансный томограф с напряженностью поля в 3 тесла.

Но ведь Самарский диагностический центр – не государственное учреждение.

Это так, но мы работаем по программе ОМС с момента его основания. И две трети всех наших пациентов приходят на диагностику и лечебные процедуры именно по полисам обязательного медицинского страхования, а значит, получают услуги бесплатно. Для этого человеку нужно просто взять направление у своего лечащего врача. Мы не делаем никаких различий между платными пациентами и проходящими исследования по полисам ОМС.

Сегодня многие частные диагностические центры предлагают программы Check-up, то есть комплексное обследование, направленное на общее состояние организма или выявление конкретного заболевания – например, онкологии, диабета. Что вы об этом думаете?

Это удобно для тех, кого не устраивает диспансеризация, ведь в рамках Check-up всю диагностику можно провести за один день в одном месте. Но целенаправленно идти и искать какое-либо заболевание я бы не советовал. Поверьте, общая проверка и так покажет все, что есть. В противном же случае человек просто поощряет свои фобии, что, как известно, не доводит до добра.

Бывают случаи, когда дети, желая сделать подарок родителям, дарят им проверку Check-up в хорошей клинике. На ваш взгляд, это правильное начинание? Заботиться о родителях можно и иначе. Понятно, что любой человек в возрасте шестидесяти лет не стерilen. У него уже выставлены диагнозы, есть конкретные болезни, амбулаторная карта. Поэтому общий скрининг в данной ситуации не нужен. Если дети действительно заботятся о материах и отцах, они могут провести нужную диагностику в известном направлении и подобрать правильные пути лечения. Возьмем те же заболевания сердечно-сосудистой системы. Нужно знать, о каких именно диагнозах мы говорим, какая стадия развития и чем можно помочь человеку, то есть какая терапия будет правильной. И ни в коем случае не позволять заниматься самолечением.

Разве в области диагностики может быть самолечение?

Да, например, когда человек самостоятельно пытается расшифровать полученные анализы, чего делать категорически нельзя. Когда лаборатория выдает на руки результаты, в них всегда указываются референтные значения, поскольку оборудование везде разное. Показатели же привязаны к конкретной диагностической технике. Более того, если вы видите, что тот или иной индекс снижен, не стоит впадать в панику. Такое может случиться в результате объективных факторов. Положим, вы сдаете кровь на сахар, а сами пару дней назад отмечали детский праздник с обилием сладкого. Разумеется, анализ выявит повышенное его значение. Именно поэтому лабораторные специалисты не ставят клинического диагноза. С анализами вы идете только к врачу и уж, конечно, не пытаетесь понять их сами, руководствуясь интернетом.

А нужно ли перепроверять анализы?

Если какие-то проблемы действительно есть, доктор отправит вас на более детальное обследование. Да и самостоятельно перепроверить вы можете – иногда это даже нужно делать. Это ваше право.

Свыше 75 миллионов людей в мире страдают глаукомой, но только лишь половина из них знает о своем диагнозе. Еще меньший процент пациентов получает адекватное лечение. А ведь именно глаукома является основной причиной неизлечимой слепоты. Как же ее вылечить?



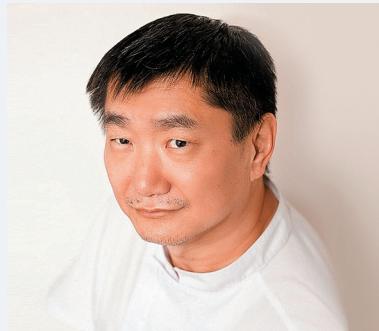
центр коррекции зрения

ОКТОПУС



ГЛАЗНОЙ ДОЗОР С КЛИНИКОЙ «ОКТОПУС»

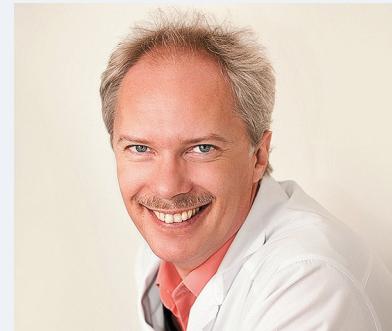
Что такое глаукома? Глаукома – целый комплекс глазных болезней, при котором затруднен отток жидкости из глаза (это состояние можно сравнить с засоренной раковиной). Дальше начинается цепная реакция: затрудненный отток приводит к повышению внутриглазного давления. Высокое внутриглазное давление влияет на зрительный нерв. Нерв соединяет глаз с мозгом. Если и оптический нерв поврежден, то происходит потеря зрения.



Игорь Сергеевич АН,
главный врач
клиники «Октопус».



Ирина Владимировна ВОРОНКОВА,
директор
клиники «Октопус».



Андрей Борисович ДУРАСОВ, к.м.н.,
заместитель главного врача клиники
«Октопус» по лечебной работе.

ОСТРЫЙ ПРИСТУП ГЛАУКОМЫ

Как правило, острый приступ начинается внезапно. Обычно — с появления болей в глазном яблоке и соответствующей половине головы, и особенно часто — в затылочной области. Приступ глаукомы часто путают с мигренем, гипертоническим кризом и даже принимают за отравление. Ошибки в диагностике приводят к тяжелым последствиям, если в течение 48 часов после начала приступа не снизить внутриглазное давление с помощью медикаментозных средств либо лазерным или хирургическим путем, зрительный нерв погибает, а потеря зрения становится необратимой. Своевременная диагностика и лечение — основные принципы предотвращения потери зрения и избежания слепоты. Профилактический осмотр необходим для всех лиц, чей возраст старше 40 лет, и должен проводиться не реже одного раза в год.

ЛЕЧЕНИЕ ГЛАУКОМЫ

В группе риска по глаукоме находятся абсолютно все. Не так давно выделялись факторы, влияющие на развитие этого заболевания: нестабильное артериальное давление, остеохондроз, сахарный диабет и т.д. Сегодня становится понятно, что они влияют на внутриглазное давление лишь опосредованно, и все чаще можно встретить соматически здоровых людей, страдающих глаукомой. В нашей клинике мы используем полный спектр новейших инструментальных методов исследования для определения формы и стадии развития глаукомы и выполняем консервативное терапевтическое, а также хирургическое и лазерное лечение этого грозного заболевания. Помимо классических методов диагностики: определения остроты зрения, биомикроскопии, гониоскопии, измерения ВГД, осмотра глазного дна (офтальмоскопии), мы применяем компьютеризированное исследование полей зрения (комп. периметрию), оптическую когерентную томографию (ОКТ диска зрительного нерва) и т.д. Точно диагностировать стадию заболевания очень важно для определения дальнейшей тактики лечения.

ГЛАУКОМА И КАТАРАКТА: С ЧЕГО НАЧАТЬ?

В некоторых случаях, когда глаукома развивается из-за увеличения размеров пораженного катарактой хрусталика, достаточно бывает удалить помутневший хрусталик и имплантировать интраокулярную линзу. Это позволяет стабильно нормализовать внутриглазное давление и остановить дальнейшее развитие глаукомы без проведения дополнительных антиглаукомных операций. Однако иногда при катаракте, осложненной глаукомой, одновременно выполняются две операции. Глаукома является хроническим заболеванием, которое требует пожизненного наблюдения и лечения у офтальмолога. Комплексный подход к медикаментозному и хирургическому лечению глаукомы помогает долго поддерживать зрение на высоком уровне.



РАК ГРУДИ ЭТО ДОЛЖНА ЗНАТЬ КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА!



**БУХАРОВА
ТАТЬЯНА НИКОЛАЕВНА,**
врач-онколог (маммолог),
заведующая отделением
профилактики
онкозаболеваний
ЗАО «Медицинская
компания ИДК», Группа
компаний «Мать и дитя».

НОВООБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ ИМЕЮТ ОДНУ ОПАСНУЮ ОСОБЕННОСТЬ: ОНИ БЫСТРО СТАНОВЯтся злокачественными. ПОЭТОМУ ТАК ВАЖНО ОБНАРУЖИТЬ И УСТРАНИТЬ ИХ НА САМЫХ РАННИХ СРОКАХ ВОЗНИКНОВЕНИЯ. ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ О РИСКЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ГРУДИ У ЖЕНЩИН, РАССКАЗАЛА ЭКСПЕРТ ЖУРНАЛА «ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. КРАСОТА», ВРАЧ ОНКОЛОГ-МАММОЛОГ ТАТЬЯНА БУХАРОВА.

**Женщинам
в возрасте
от 25 до 35**
лет проходить
профилактические
осмотры у этого
специалиста
рекомендуется не
реже 1 раза в год.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЮ

НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ?

Ситуация, действительно, серьезная: рак молочной железы занимает первое место в структуре онкозаболеваемости у женщин. При этом считается, что 5-7% всех случаев злокачественных опухолей являются наследственными. Но надо понимать, что наследуется не сама опухоль, а лишь высокая степень предрасположенности к ней. На самом деле генетическая предрасположенность не обязательно приводит к возникновению болезни. При соблюдении определенных условий жизни и труда ее вполне реально избежать. Это значит, что и при наследственной отягощенности важную роль в прогнозе заболевания, а иногда и жизни может сыграть грамотная профилактика. Знание индивидуального риска очень важно. Те пациенты, в семьях которых уже происходили случаи заболеваемости или смерти от рака (особенно в молодом возрасте), автоматически попадают в группу повышенной опасности. Они должны начинать регулярные скрининговые обследования как можно раньше и проводить их чаще. Возможно, придется пройти специальное генетическое тестирование, на основании которого и определится этот индивидуальный риск.

ДИАГНОСТИКА:

КАК ИЗБЕЖАТЬ ОШИБКИ?

Верный диагноз можно поставить, лишь правильно обследуя грудь. Очень часто ошибка происходит не в результате неточности, которую допустил диагност, а из-за неправильно выбранной тактики обследования. При тщательном осмотре можно оценить форму груди, ее контур, изменение консистенции, кожи и соска, а также нащупать образования. После этого специалист должен назначить визуальное обследование груди. Маммография и ультрасонография – основные методы визуальной диагностики. Лучшие результаты дает их комбинация, которую обычно делают в тех случаях, когда есть подозрение на серьезную патологию или когда один из методов недостаточно информативен. Надо помнить, что у каждого из них есть свои показания. Так, например, не стоит ожидать очень точной информации от маммографии у женщин до 40 лет с плотной структурой груди – в такой ситуации лучше начать с ультразвукового исследования. При УЗИ у женщин после 50-60 лет с липоматозной грудью тоже может быть допущена ошибка – здесь информативнее будет маммограмма. Встречаются случаи, когда даже комбинация обоих методов не дает точных данных. Тогда показана дополнительная пункция молочной железы с цитологическим исследованием.

КОГДА ПРОВОДИТЬ

САМООБСЛЕДОВАНИЕ

МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ?

Желательно начинать самообследование молочных желез уже с двадцатилетнего возраста и делать это на протяжении всей жизни. Причем проводить процедуру нужно с 5 по 12 день цикла. Беременность, период грудного вскармливания и постменопаузальный период не должны стать исключением. В постменопаузальный период для самообследования лучше выбрать какой-то один легко запоминающийся день – например, первый или последний день месяца. А вот при приеме оральных контрацептивов грудь нужно исследовать в первый день после начала приема таблеток из новой пачки.

ДРУГИЕ ФАКТОРЫ РИСКА:

Длительный психический стресс.

Травма.

Ожирение: при сочетании ожирения с диабетом и артериальной гипертензией риск рака молочных желез повышается втрое.

Отсутствие, короткий или слишком продолжительный период грудного вскармливания.

Возраст первых родов: женщины, родившие двоих детей до 25 лет, имеют меньший риск развития заболеваний молочных желез.

Раннее менархе и поздняя менопауза.

И при наследственной отягощенности важную роль в прогнозе заболевания, а иногда и жизни может сыграть грамотная профилактика.

СРОЧНО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ, ЕСЛИ ВЫ ОБНАРУЖИЛИ:

1. Любое появившееся изменение в молочной железе.

2. Втяжение кожи или соска.

3. Отечность кожи в виде лимонной корки.

4. Уплотнение в подмышечной области.

5. Выделения из соска.

САМООБСЛЕДОВАНИЕ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ

ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧАТЬ ОБСЛЕДОВАНИЕ, СТОИТ ЗАПОМНИТЬ, ЧТО ПРОВОДИТЬ ЕГО НЕОБХОДИМО ОДИНАКОВО ТЩАТЕЛЬНО КАЖДЫЙ МЕСЯЦ. ПРИ МЕНСТРУАЦИИ ЭТО ЛУЧШЕ ДЕЛАТЬ НА СЕДЬМОЙ-ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ ОТ ПЕРВОГО ДНЯ – К ЭТОМУ ВРЕМЕНИ ПРОХОДЯТ БОЛЕЗНЕННОСТЬ И НАБУХАНИЕ ГРУДИ. ЕСЛИ ЖЕ УСТАНОВИЛАСЬ МЕНОПАУЗА ИЛИ ЦИКЛЫ СТАЛИ НЕРЕГУЛЯРНЫМИ, ОСМАТРИВАТЬ ЖЕЛЕЗЫ МОЖНО В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ РАЗ В МЕСЯЦ – ГЛАВНОЕ, ЧЕТКО СОБЛЮДАТЬ ПЕРИОД.

- 01** ВСТАНЬТЕ ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ, РУКИ ОПУСТИТЕ ВДОЛЬ ТУЛОВИЩА И ВНИМАТЕЛЬНО ОСМОТРИТЕ ЖЕЛЕЗЫ.
- 02** ПОДНИМИТЕ РУКИ И ОСМОТРИТЕ ЖЕЛЕЗЫ.
- 03** ПОДНИМИТЕ ОБЕ ЖЕЛЕЗЫ ВВЕРХ И ОСМОТРИТЕ ИХ ЗАДНЮЮ ПОВЕРХНОСТЬ.
- 04** ПОСТАВЬТЕ РУКИ НА КОСТИ ТАЗА И СНОВА ОСМОТРИТЕ ЖЕЛЕЗЫ.
- 05** ОБСЛЕДУЙТЕ ПРАВУЮ МОЛОЧНУЮ ЖЕЛЕЗУ:
ПОДНИМИТЕ ПРАВУЮ РУКУ ВВЕРХ И ЗАПРОКИНЬТЕ ЕЕ ЗА ГОЛОВУ. ТРЕМЯ СРЕДНИМИ ПАЛЬЦАМИ ЛЕВОЙ РУКИ ОЩУПЫВАЙТЕ ПРАВУЮ МОЛОЧНУЮ ЖЕЛЕЗУ.
- 06** ПРОЩУПЫВАЙТЕ СНАЧАЛА ПО БОЛЬШОМУ КРУГУ ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ, ЗАТЕМ СУЖАЙТЕ КРУГ, ПОКА НЕ ОСТАНОВИТЕСЬ НА СОСКЕ. ОСТОРОЖНО ПРИДАВЛИВАЙТЕ ЖЕЛЕЗУ ДО ГРУДНОЙ СТЕНКИ.
- 07** АККУРАТНО НАДАВИТЕ НА СОСОК ДВУМЯ ПАЛЬЦАМИ, ЧТОБЫ ПРОВЕРИТЬ, НЕТ ЛИ ВЫДЕЛЕНИЙ.
- 08** ЛЯГТЕ НА СПИНУ, ПОЛОЖИТЕ ПОДУШКУ ИЛИ ВАЛИК ПОД ПРАВЫЙ БОК. ПРАВУЮ РУКУ ЗАЛОЖИТЕ ЗА ГОЛОВУ. ПАЛЬЦАМИ ЛЕВОЙ РУКИ ЛЕГКО НАДАВЛИВАЙТЕ НА МОЛОЧНУЮ ЖЕЛЕЗУ – СНОВА КРУГАМИ ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ.
- 09** ПРОЩУПАЙТЕ ЛИМФОУЗЛЫ В ПОДМЫШЕЧНОЙ ОБЛАСТИ.
- 10** ПОВТОРИТЕ ТО ЖЕ С ЛЕВОЙ ГРУДЬЮ.

МЕНОПАУЗА: ОСТАТЬСЯ КРАСИВОЙ И ЖЕЛАННОЙ!

«Все хотят жить долго,
но никто не хочет
быть старым»

Джонатан Свифт

Менопауза... Для многих женщин это слово звучит как приговор. Как же сделать осень женщины золотой?

ПРИЗНАКИ СКОРОГО НАСТУПЛЕНИЯ МЕНОПАУЗЫ:

- Укорочение менструального цикла, нерегулярные менструации.
- Отсутствие менструации более 60 дней (аменорея).
- Достижение определенного возраста (средний возраст наступления менопаузы – 51 год).
- Наследственная предрасположенность (взаимосвязь возраста наступления менопаузы у матери и дочери).
- Курение: ускоряет наступление климакса в среднем на 2 года (единственный фактор, влияние которого достоверно доказано).

СИМПТОМЫ КЛИМАКТЕРИЧЕСКОГО ПЕРИОДА ДЕЛЯТСЯ НА ТРИ ГРУППЫ:

Ранние симптомы:

- Вазомоторные расстройства (приливы).
- Психоэмоциональные:
 - частая и непредсказуемая смена настроения;
 - нарушение сна.

Средневременные симптомы:

- Недержание мочи, частое мочеиспускание, неотложные позывы.
- Изменения, связанные с кожей и ее придатками.

Поздние симптомы:

- Сердечно-сосудистые заболевания.
- Остеопороз.
- Болезнь Альцгеймера.



ЧТО ДЕЛАТЬ?

Так можно ли выглядеть и чувствовать себя значительно моложе своего возраста? Ответ утвердительный! Для этого необходимо:

Сбалансированное питание:

- Средиземноморская кухня: оливковое масло, рыба, овощи и фрукты – эффективная профилактика образования морщин. А вот сливочное масло – это главный ускоритель старения кожи, стоит ограничить его употребление.
- Горький шоколад и бананы – отличное средство против депрессии.
- Продукты, богатые кальцием (молоко, творог – не меньше 200 г в день, кунжут).

Уделяйте больше времени себе:

- Контрастный душ.
- Хвойные и шалфейные горячие ножные ванны.
- Соляные ванны.
- Массаж (всего тела и особое внимание шейному отделу).
- Витаминные комплексы по назначению врача.

- Умеренные физические нагрузки.
- Контроль веса: вредны любые крайности – и стремительное похудение, и быстрая прибавка.
- Использование солнцезащитных средств круглый год.

Найдите «своего» гинеколога, которому сможете полностью довериться.

Врач подберет вам индивидуальную терапию, которая не только купирует проявления климакса, но и значительно повысит качество жизни. Гормональная терапия смягчает и замедляет появление многих признаков старения кожи, благотворно влияет на протекающие атрофические процессы в костях, урогенитальном тракте и коллагеновых структурах сосудистой стенки. Но перед применением любого препарата необходима квалифицированная консультация врача-гинеколога.

Наслаждайтесь обществом близких людей и радуйтесь жизни.

Все в наших руках, поэтому нельзя их опускать!

ОТКУДА БЕРЕТСЯ БОЛЬ В НОГАХ?

КАК ЖЕ БЕСПЕЧНО ОТНОСИМСЯ МЫ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ. УВЕРЕННЫЕ, ЧТО ВСЕГДА БУДЕМ ХОРОШО ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ, МЫ ДАЖЕ НЕ ПЫТАЕМСЯ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРОБЛЕМ В БУДУЩЕМ – А ПОТОМ РАСПЛАЧИВАЕМСЯ ЗА ЭТО БОЛЕЗНЯМИ. БОЛЬШИНСТВО ИЗ НАС ДУМАЕТ, ЧТО БОЛЬ В НОГАХ – НЕИЗБЕЖНЫЙ СПУТНИК НАДВИГАЮЩЕГОСЯ СТАРЕНИЯ. НО ТАК ЛИ ЭТО НА САМОМ ДЕЛЕ? МЫ ЗАДАЛИ ЭТУ ВОПРОС СПЕЦИАЛИСТУ.



Автор:
МАРИЯ ЕГОРОВА,
руководитель
Самарского
подологического
центра.



ПОМОГИТЕ РОДИТЕЛЯМ

Многие не задумываются, как полезна была бы их родителям медицинская обработка стопы. В пенсионном возрасте эта часть тела особенно уязвима: проминается подкожно-жировая клетчатка, начинается деформация пальцев, которая сопровождается натоптышами и мозолями. Бывает, что невозможно надеть любую, даже удобную обувь. Поймите, какую боль и дискомфорт испытывают ваши родители, и отведите их в клинику. Поверьте, они будут вам благодарны.

БОЛЬ В СУСТАВАХ: ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ

После сорока пяти, а то и сорока лет многие впервые сталкиваются с заболеваниями суставов нижних конечностей. Артрит, остеоартроз, остеопороз – у мужчин к этому списку присоединяется подагра, которая возникает на фоне ревматоидных артритов и замедленного обмена веществ. Все эти заболевания имеют один важный сопровождающий фактор – боль. Неизмеримая боль стреляющего и ноющего характера с возможными отеками мешает передвигаться и жить полной жизнью – а ведь мы говорим о людях, которым исполнилось всего 45-50 лет!

Но почему именно ноги страдают в первую очередь? Как известно, суставы начинают рушиться снизу. Если у человека нет амортизации в стопе, – например, вследствие плоскостопия, – от повышенной нагрузки разрушаются те суставы, что находятся выше. Так и начинается остеоартроз. Говоря о плоскостопии, заметим, что ситуацию значительно усугубляют прошлые травмы. Так, лыжники, футболисты и другие люди, чья профессия или хобби могут повлиять на состояние ног, находятся в зоне особенного риска – но зачастую они даже не догадываются об этом. Чаще всего наиболее качественный способ лечения суставов – их замена, то есть операция. Это действительно поможет быстро встать на ноги – в прямом и переносном смысле. Однако такое лечение довольно дорогостоящее, и по карману оно не многим. Впрочем, сделать операцию по замене сустава можно и в рамках системы ОМС – если боль позволяет ждать своей очереди.



КАБЛУКИ И БАЛЕТКИ: ОПАСНЫЕ СВЯЗИ

В вопросе болезней суставов нижних конечностей соломки, как говорится, не подстелешь – предугадать появление ревматоидного артрита или подагры практически невозможно. И все же есть несколько правил, которые помогут сохранить суставы ног целыми и здоровыми: не носить подолгу шпильки, избавиться от кедов и балеток и держать вес в норме. Подологи говорят, что у них два главных врага – высокие каблуки и абсолютно плоская подошва. Что происходит при ношении каблука? Мы встаем на цыпочки и переносим всю нагрузку на переднюю часть стопы. Чтобы это не травмировало ногу, организм компенсаторно смешает нагрузку в коленном суставе на заднюю поверхность. Но фокус в том, что задняя поверхность не предназначена для ходьбы, поэтому хрящевая ткань, которая там находится, стирается без возможности восстановления. Вот так ношением каблуков мы планомерно рушим свои суставы.

У людей старшего поколения такой проблемы нет – во времена их молодости обуви с каблуком выше 7 см просто не было. А вот молодые люди уже столкнулись с последствиями ношения шпилек. Ежедневно к нам приходят 10-12 человек с проблемой опорно-двигательного аппарата, начиная с деформации стопы и заканчивая артозами тазобедренного сустава. Несложно догадаться, откуда взялись эти заболевания. Так же у многих девушек до 25 лет на стопе наблюдается «хальгус вальгус», или пресловутая выпирающая косточка в районе большого пальца. Она появилась, поскольку из-за каблука передний свод стопы был постоянно перегружен, и сустав попросту «вышел» вбок. Имеет значение и вес. Если в молодом возрасте лишние десять килограмм не страшны для организма, то в дальнейшем они могут сыграть злую шутку. Ведь чем тяжелее тело, тем большая нагрузка оказывается на суставы. Даже без каблуков начинается распластывание стопы. А дальше все по плану: отсутствие амортизации стопы – нагрузка на остальные суставы – боль.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

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

Современный подологический центр в Самаре

Медицинская программа «Стопа пожилого человека»

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

Высокотехнологичная аппаратура

Компьютерный плантограф позволяет провести быстрый и безопасный анализ.

Работа с различными категориями пациентов

Помощь при синдроме «диабетической стопы». Детский ортопед для маленьких пациентов.

Гарантия безопасности

Процедуры выполняются профессиональным врачом с помощью стерильного инструмента.

Безболезненное и безоперационное лечение вросшего ногтя



Самарский подологический центр

Самара, ул. Солнечная, 28

Тел. 8 (846) 972-70-90

www.podolog63.ru

СЛОЖНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ «ПРОСТОГО» ПЛОСКОСТОПИЯ

Считается, что плоскостопие – это «недоболезнь». Пустяк, ничего особенного – «есть у всех». Между тем, это первый шаг к разрушенным суставам.

Такое попустительское отношение к заболеванию началось после войны, когда часть работоспособного населения резко сократилась. Тогда плоскостопие и было признано заболеванием, не сопряженным с жизнедеятельностью, а значит – неважным. Разве что в армию с плоскостопием по-прежнему не брали, понимая, что такой солдат больше времени проведет в госпитале из-за высоких нагрузок в кирзовых сапогах. Сегодня мы пожинаем плоды такого отношения: старшее поколение – предпенсионного и пенсионного возраста – это люди с разрушенными суставами.

Так что же такое плоскостопие? По сути, это плата людей мегаполиса за хождение по ровной поверхности. Наши предки не знали этой болезни, поскольку у них не было гладкого асфальта. Они ходили по земле с выбоинами, натыкались на мелкие камни и ветви, что заставляло нервы сокращаться и замечательно тренировало стопу. Именно поэтому подологи против ношения обуви на плоской подошве по типу балеток – это приводит к распластыванию ступни и возникновению плоскостопия. Одним словом, при выборе обуви не забывайте о золотой середине – и будьте здоровы.

4,5 см

**ОПТИМАЛЬНАЯ ВЫСОТА
КАБЛУКА.**

Впрочем, полностью отказываться от шпилек тоже не обязательно – их можно носить не более двух часов в день.



Другими словами

СЛОВАРЬ

ОСТЕОАРТРОЗ

Заболевание суставов вследствие поражения хрящевой ткани суставных поверхностей.

ОСТЕОПОРОЗ

Заболевание скелета, которое характеризуется снижением плотности костей, нарушением их микроархитектоники и усилением хрупкости.

ПОДАГРА

Болезнь обмена веществ, при которой соли мочевой кислоты откладываются в суставах.

РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ

Заболевание, при котором воспаляются симметричные суставы, в первую очередь кистей и стоп.

«ХАЛЬГУС ВАЛЬГУС»

Отклонение большого пальца стопы и образование выступа на уровне первого плюснефалангового сустава.

ФОТО: DEPOSITPHOTOS, АРХИВЫ ПРЕСС-СЛУЖБ

ЕСЛИ У ВАС БОЛЯТ НОГИ – У ВАС БОЛИТ ВСЕ!



«Встать на ноги», «идти в ногу», «твёрдо стоять на ногах»... Не случайно в любом фразеологическом словаре можно найти толкование огромного количества поговорок и пословиц, связанных с этой частью тела. Именно поэтому болезни ног могут стать настоящей бедой! Еще в древние времена говорили: «Если у вас болят ноги – у вас болит все».



МАРИНА
ВИКТОРОВНА
МОКЕЕВА,
директор
ортопедического
салона «Сити-Ком
Самара»



К счастью, у современного человека, вынужденного в силу образа жизни долго стоять, ходить или сидеть, есть огромное количество приспособлений, которые сохранят здоровье, поддержат на высоком уровне качество жизни, а при необходимости скорректируют уже имеющиеся нарушения.

Не секрет, что комфортная обувь в первую очередь определяет легкую походку. Правильно подобранная по размеру и модели, она позволяет избежать появления натоптышей, мозолей, деформации пальцев. Кроме того, обувь не только защитит стопу от повреждений, но и снимет болевые ощущения, например, при пятончной шпоре, вальгусной деформации, варикозной болезни вен, плоскостопии, диабете. Благодаря поглощающей ударную нагрузку подошве, она уменьшит боли в коленных и тазобедренных суставах, позвоночнике. Путешественники, беременные женщины, люди, ведущие активный образ жизни, часто замечают отеки ног. Правильная обувь поможет решить эти проблемы.



**АКЦИЯ:
при покупке обуви –
зонтик в подарок**

(количество подарков
ограничено)

На сегодняшний день в обувных магазинах и ортопедических салонах представлено множество торговых марок обуви. На первый взгляд они удобны и помогают поддерживать функции стопы.

Однако признанными мировыми лидерами в профилактическом и лечебном эффекте обуви являются немецкие производители – фирмы Berkemann и Bauerfeind. Их обувь разработана с учетом анатомических особенностей стопы, собирается вручную, обладает особенно мягкой стелькой и обеспечивает отличную посадку на ноге. Мягкая, из натуральной кожи подкладка создает превосходный воздухообмен. Шов, соединяющий верх и подошву, гарантирует длительный срок службы обуви и особую гибкость при движении. Чашеобразное углубление для пятки помогает снять нагрузку с суставов.

«Валиться с ног», «не чувствовать под собой ног», «едва держаться на ногах», «терять почву под ногами», «ходить на ватных ногах»... Мы точно знаем: выбирая правильную обувь, вы не оставите в вашей жизни места этим состояниям!

«Сити-Ком Самара», расположенный по адресу: ул. Мяги, 13, – единственный салон в городе, где представлены модели летней, осенней и зимней обуви немецких производителей Berkemann и Bauerfeind. Здесь можно подобрать мужскую, женскую и детскую обувь. Если потребуется, высококвалифицированные консультанты помогут определиться с моделью для ваших потребностей.

«Сити-Ком Самара»,
ул. Мяги, 13, тел. 8 (846) 260-05-15,
ортопед-самара.рф

Режим работы:
пн-пт: 8.00-20.00, суб.: 8.00-16.00,
вс-ср: 9.00-14.00, без обеда

ОБОЗМОЖДАЮЩИЙ ВОПРОСЫ К ЗАКЛЮЧЕНИЮ ДОКТОРУ СОСТАВЛЯЮТСЯ

Что можно исследовать при помощи денситометрии:
• Позвоночник.
• Зону шейки бедра.
• Морфометрию позвонков.
• Зоны после эндопротезирования.



АНТОН СЕРГЕЕВИЧ
ОСАДЧИЙ,
врач-рентгенолог,
к.м.н., специалист
по денситометрии.



ОСТЕОПОРОЗ: НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ с доктором А. С. Осадчим

НАЗВАНИЕ «ДЕНСИТОМЕТРИЯ» ХОРОШО ЗНАКОМО ТЕМ, КТО СТОЛКНУЛСЯ С ОСТЕОПОРОЗОМ. ЭТОТ ИННОВАЦИОННЫЙ МЕТОД, ПРИЗНАННЫЙ ВО ВСЕМ МИРЕ ЗОЛОТЫМ СТАНДАРТОМ, ЗА СЧИТАННЫЕ МИНУТЫ ПРОВОДИТ КАЧЕСТВЕННУЮ ДИАГНОСТИКУ, НА ОСНОВАНИИ КОТОРОЙ ВРАЧ СТАВИТ ДИАГНОЗ И НАЗНАЧАЕТ ИМЕННО НУЖНОЕ ЛЕЧЕНИЕ. СЕГОДНЯ ДЕНСИТОМЕТРИЯ ЕСТЬ И В САМАРЕ. ПОДРОБНЕЕ О МЕТОДЕ РАССКАЗАЛ ВРАЧ-РЕНТГЕНОЛОГ АНТОН СЕРГЕЕВИЧ ОСАДЧИЙ.

Почему важно вовремя найти остеопороз?

Это принципиально важно, потому что человек может просто не знать о проблемах с костями. Дело в том, что остеопения, которая предшествует остеопорозу, маскируется под другие заболевания: например, остеохондроз или дискомфорт в районе межпозвонковых дисков. Если пропустить момент, можно спровоцировать тяжелую форму заболевания. Практика знает случаи, когда перелом ребер случался даже от кашля!

Так на какие же симптомы надо обратить внимание, чтобы этого не произошло?

Надо прислушиваться к покалываниям, перемежающей боли, ломоте в костях. И при тревожных признаках сразу же проводить денситометрию.

Но почему именно денситометрию?

Это очень интересная методика, признанная во всем мире золотым стандартом при диагностике остеопороза. Появилась она в США как способ определения дефицита костной ткани у космонавтов. Денситометрия на 99,9% выявляет связанные с этим заболевания. Даже Российская ассоциация по остеопорозу опирается только на данную технологию. Денситометрия основана на рентгеновских лучах, но лучевая нагрузка в сотни раз меньше, чем при

рентгенографии. На мониторе мы получаем четкое изображение, с которым работаем, определяя потенциально или реально опасные зоны. После рассчитываем критерий, который позволит врачу выставить заключение и назначить лечение.

Какова роль именно диагноза в этом процессе?

Рентгенолог должен определить области тела, которые находятся в зоне риска. Необходимо уметь анализировать те рентгеновские снимки, которые уже принес пациент, чтобы увидеть изменения и отследить, как меняются показатели. Также нужно учитывать возрастной и гормональный факторы, делать скидку на основное заболевание, акцентировать условно здоровую костную ткань. Только совокупность данных факторов делает диагностику по-настоящему качественной.

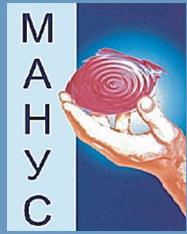
Вы давно занимаетесь денситометрией?

Более семи лет. Денситометрия – одно из ключевых направлений моей работы наряду с классической рентгенологией: компьютерной томографией (КТ), магнитно-резонансной томографией (МРТ) и рентгенографией. Когда-то денситометрия заинтересовала меня своей уникальностью и эффективностью – и сегодня я выполняю эту диагностику на аппарате экспертного класса.

МЦ «МедЭкспресс», Самара, ул. Мирная, 64, тел. 8 (846) 972-13-15. Прием по предварительной записи.

Наши сайты: www.medspravki63.ru и www.klinika-arktika.ru

ЗДОРОВАЯ СПИНА – ЗАЛОГ ДОЛГОЛЕТИЯ



БОЛИ В СПИНЕ ВОСПРИНИМАЮТСЯ МНОГИМИ ИЗ НАС КАК НЕИЗБЕЖНЫЙ СПУТНИК СТАРЕНИЯ, С КОТОРЫМ МОЖНО ТОЛЬКО СМИРЬСЯ. НО ТАКЛИ ЭТО НА САМОМ ДЕЛЕ? ВЛАДИМИР ВОЛЯКОВ, ГЛАВНЫЙ ВРАЧ МЕДЦЕНТРА «МАНУС-ПЛЮС» (ТОЛЯТТИ) И НАУЧНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ МЕДЦЕНТРА «МАНУС» (САМАРА), УВЕРЕН В ОБРАТНОМ – ВЕДЬ ЭТО ПОДТВЕРЖДАЕТ ЕГО СОРОКАЛЕТНЯЯ ПРАКТИКА.



ВЛАДИМИР МИХАЙЛОВИЧ ВОЛЯКОВ,
кандидат медицинских наук, врач-вертеброневролог,
ортопед, автор запатентованной методики
комплексного восстановительного лечения позвоночника.

Что такое старение? Точного ответа на этот вопрос нет – возможно, он и неважен. Важно другое – как живет человек, как он заботится о своем здоровье. Человеческий организм — это таблица Менделеева, растворенная в воде. И эту уникальную природную систему под названием «человек» активирует движение: именно поэтому врачи говорят, что движение – это жизнь. Наша же задача – сохранить человека активным на долгие годы, чтобы он мог не только сам себя обслуживать, но ставить цели и добиваться их. Тогда и в 90 лет возраст не в тягость. Но как же работает наш организм? Почему он со временем хуже реагирует на те импульсы, которые идут от головного мозга по нервным волокнам, как по телефонному кабелю, к мышцам и внутренним органам? Зачастую причина кроется в нарушении проведения сигналов для выполнения необходимых функций. Казалось бы, один зажатый нерв – мелочь. Но эта «мелочь» может привести к разным заболеваниям – от остеохондроза до паралича.

Изначально природа все очень четко сбалансировала в человеческом организме. Поэтому благодаря специальной запатентованной методике комплексного лечения в медцентрах «МАНУС» мы восстанавливаем здоровье наших пациентов без применения лекарств. С помощью компьютерной функциональной диагностики определяются «слабые звенья», которые приводят к неправильному функционированию тех или иных органов, мышц или позвоночника. И наши специалисты по массажу, мануальной терапии и физиотерапии приводят их работу в соответствие с теми физиологическими требованиями, которые необходимы для здоровой жизни.



ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА ГРИГОРЬЕВА,
главный врач медцентра «МАНУС»
(Самара), кандидат медицинских
наук, врач-вертеброневролог,
невролог.

Боль в спине сегодня не является признаком надвигающейся старости – проблемы с позвоночником значительно помоложе. Физические перегрузки, переохлаждения, мелкие травмы – обычно этого достаточно, чтобы нанести вред своему организму. Каждый, кто испытывал боль в спине, подтвердит, насколько мутильны эти ощущения. В такой ситуации человек готов пойти на все, что угодно – и здесь очень важно не попасть в руки к шарлатанам. Много лет работая в вертеброневрологии, я могу с уверенностью сказать, что мануальная терапия и лечебный массаж являются одними из самых эффективных средств лечения позвоночника – при условии, что сеансы проводят настоящий профессионал, который предварительно изучил все данные по рентгенологическому обследованию, МРТ и другую информацию. Курс грамотной мануальной терапии не просто убирает мышечный спазм и болевой синдром – в нашей практике были пациенты, которых нам удалось увести от операций на позвоночнике. К сожалению, это возможно только в случае своевременно начатого лечения.



Самой старшей нашей пациентке в Самаре 93 года, и она по сей день участвует в жизни праправнука, предоставляет свои вышивные картины для областных выставок, а на день рождения сыновья подарили ей тренажер!

Самара, ул. Мориса Тореза, 101а
Тел. 8 (846) 205-30-03
Самара, ул. Мирная, 64, офис 9
(пересечение с ул. Ново-Вокзальная)
Тел. 8 (846) 205-13-00

www.manus.su

ЭВОЛЮЦИЯ КРАСИВОЙ УЛЫБКИ:

ЧТО МЫ ЗНАЕМ ОБ ИМПЛАНТОЛОГИИ?



**ДМИТРИЙ
АЛЕКСАНДРОВИЧ ТРУНИН,**
директор стоматологического
института, вице-президент СТАР,
главный стоматолог Приволжского
федерального округа, доктор
медицинских наук, профессор.



**АЛЕКСЕЙ ЕВГЕНЬЕВИЧ
ЩЕРБОВСКИХ,**
аспирант кафедры челюстно-лицевой
хирургии и стоматологии ГБОУ ВПО
СамГМУ Минздрава России.

КАЗАЛОСЬ БЫ, ДЕНТАЛЬНАЯ ИМПЛАНТАЦИЯ – СРАВНИТЕЛЬНО НОВЫЙ, СОВРЕМЕННЫЙ И ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОТСУТСТВУЮЩИХ ЗУБОВ ИЛИ ЦЕЛОГО ЗУБНОГО РЯДА. Но на самом деле это направление в стоматологии имеет глубокую историю.

ЗНАМЕНСКИЙ И ДРУГИЕ: ЭКСКУРС В ИСТОРИЮ

Только представьте: археологические находки свидетельствуют о том, что еще 400 лет назад в Древнем Китае для замещения отсутствующего зуба в кость внедряли бамбук, а в Древнем Египте использовали железо и драгоценные металлы. Объективные же представления об имплантации зубов зародились лишь в начале XIX века, когда русский ученый Николай Николаевич Знаменский заложил основные принципы дентальной имплантации. И хотя его работы получили положительный отклик международного научного сообщества, они были забыты на долгие годы в связи с рядом неудачных экспериментальных исследований. Лишь в 1986 году был издан приказ Минздрава СССР №306 «О мерах по внедрению в практику метода ортопедического лечения пациентов с дефектами зубных рядов с использованием зубных имплантатов». В Самарской области пионерами в этом направлении стали профессора А.И. Богатов, И.М. Федяев, И.М. Байриков, Ю.В. Петров, Д.А. Трунин, В.Д. Архипов, которыми с 1980-х годов прошлого века разработана целая линейка зубных имплантатов оригинальной конструкции.

ИМПЛАНТАТЫ: ДЕЛО ВЫБОРА

В современной стоматологии представлено множество видов имплантатов, у каждого из которых есть свои преимущества и недостатки. Чем же они отличаются?

Наиболее популярным типом стали имплантаты корневидной формы. В классическом исполнении они представляют собой ступенчатый цилиндр с резьбой, поэтому использовать их можно только тогда, когда объема кости достаточно для установки.

Материалы, форма и структура корневых имплантатов отличаются у разных фирм-производителей, однако в основе обычно лежит титановый шурп.

Если кость является настолько узкой, что их применение невозможно, используют пластиночные имплантаты.

Существуют и комбинированные формы, которые представляют собой синтез корневидного и пластиночного имплантата, но применяются они только в индивидуальных клинических случаях.

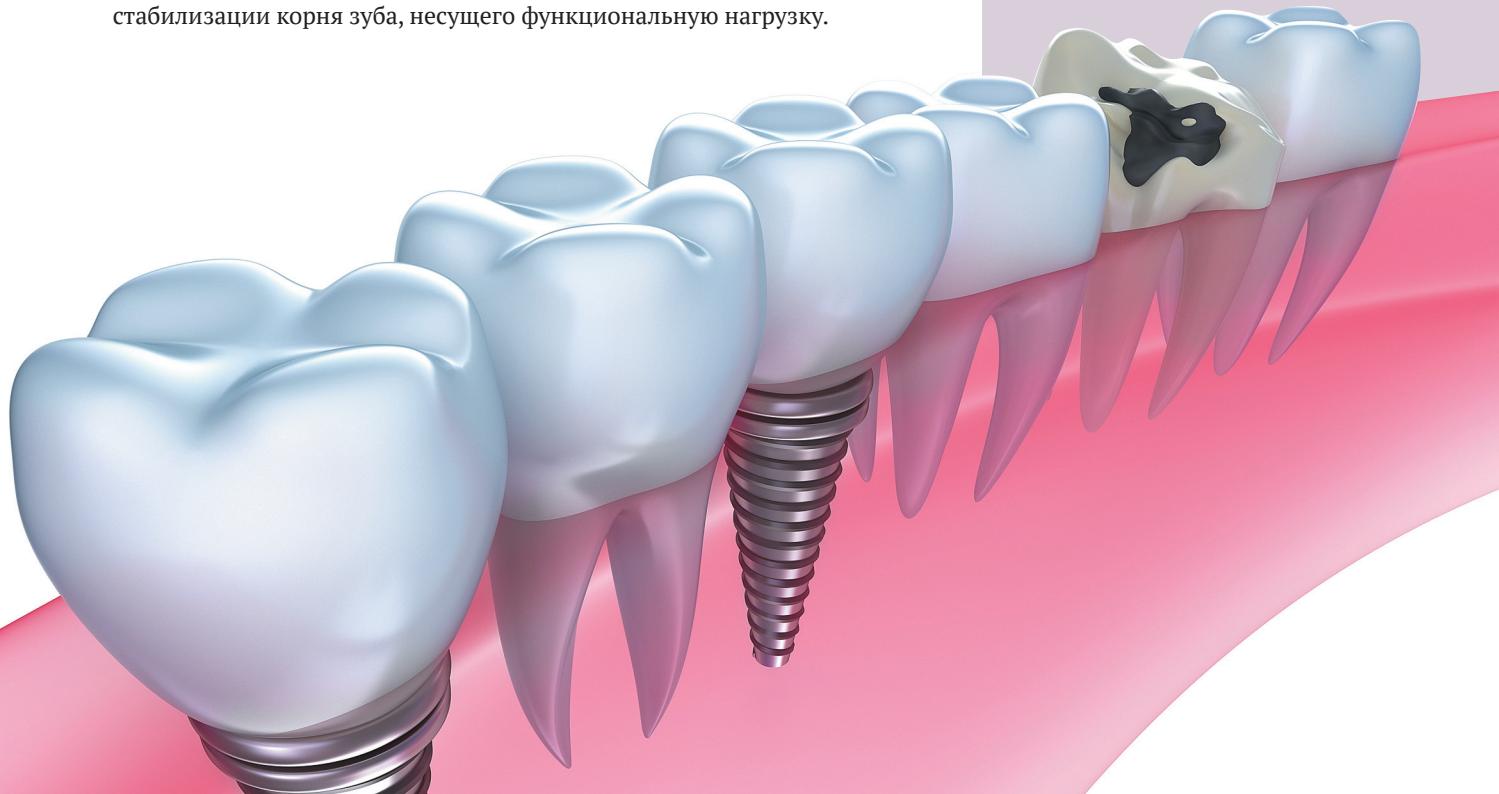
Другой вид – поднадкостничные, или субпериостальные имплантаты, которые показаны при значительной атрофии костной ткани челюсти. Их устанавливают под слизистую оболочку полости рта, между надкостницей и костью. Конструкция прочно удерживает имплантат на поверхности челюсти и эффективно распределяет жевательное давление.

Следующая разновидность – внутрислизистые имплантаты. Их особенность заключается в том, что они позволяют обходиться без внедрения в костную ткань и используются в основном для стабилизации полных или частичных зубных протезов.

Есть даже эндодонто-эндооссальные имплантаты, устанавливаемые через корень зуба без травмы слизистой оболочки полости рта. Они используются в случае необходимости стабилизации корня зуба, несущего функциональную нагрузку.



В Самарском государственном медицинском университете совместно с учеными Самарского государственного аэрокосмического университета разработана система дентальных имплантатов на основе нетканого титанового материала со сквозной пористостью. Материал представляет собой капиллярно-пористую изоэластичную структуру, обладающую демпферными свойствами, имитирующими связку зуба.



PRO ET CONTRA

Как и любое медицинское вмешательство, дентальная имплантация имеет свои показания и противопоказания.

ЗА: Восстановление зубного ряда с применением имплантов возможно при любых видах дефектов на верхней и нижней челюстях:

- Односторонние и двусторонние концевые дефекты зубного ряда.
- Включенные дефекты зубного ряда.
- Полное отсутствие зубов на верхней и нижней челюстях.
- Одиночные дефекты зубного ряда (отсутствие одного зуба).

ПРОТИВ: К абсолютным общим противопоказаниям относятся:

• Заболевания крови и кроветворных органов.

Например, нарушение свертываемости крови делает любую операцию невозможной в силу развития серьезных кровотечений.

• Заболевания центральной нервной системы – как врожденные, так и приобретенные.

Самым ярким примером являются психические заболевания, при которых пациент может неадекватно воспринять информацию о правилах поведения во время и после лечения.

• Злокачественные новообразования различных органов и систем (рак, саркома).

Хирургическое вмешательство может повлиять на рост и метастазирование опухоли.

• Иммунопатологические состояния.

Хирургические вмешательства обязательно требуют некоторого времени активной и довольно напряженной работы иммунной системы для нормального заживления тканей после операции.

• Системные заболевания соединительной ткани.

Имплантация весьма требовательна к росту и развитию соединительной ткани вокруг имплантата, поэтому системная красная волчанка, склеродермия, ревматические, ревматоидные и другие заболевания делают процесс установки имплантата невозможным.

• Заболевания слизистой оболочки полости рта:

хронический рецидивирующий афтозный стоматит, красная волчанка, пузирчатка, синдром Шегрена и др.

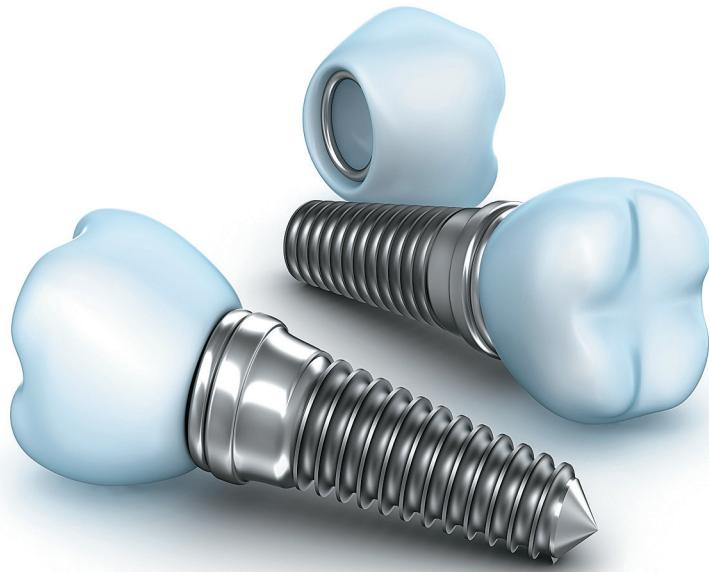
• Сахарный диабет I типа.

• Гипертонус жевательных мышц, бруксизм.

К местным противопоказаниям относятся:

- Курение.
- Неудовлетворительная гигиена полости рта.
- Недостаточный объем или неподходящая структура костной ткани в области имплантации.
- Неблагоприятное расстояние до верхнечелюстных пазух и других анатомических образований.

В большинстве же случаев возможна предварительная подготовка и лечение пациента, что позволяет избавиться от многих противопоказаний к оперативному лечению.



КОГДА ПОМОГУТ ПРОТЕЗЫ?

С опорой на имплантаты устанавливаются коронки или мостовидные протезы, которые считаются основными видами несъемных зубных протезов.

Преимущество несъемных конструкций мостовидных протезов в том, что они не требуют обточки соседних зубов и потому превосходят по эффективности обычные мостовидные протезы. Близок к ним и условно-съемный способ протезирования, когда при необходимости протез может быть снят врачом. А вот если речь идет о полном отсутствии всех зубов, то в основном применяется методика протезирования съемного – с балочной или кнопочной фиксацией. Оптимальный же способ восстановить отдельно стоящие друг от друга отсутствующие зубы – это установить коронки. Так современные методы дентальной имплантации позволяют повысить качество жизни пациентов с полной или частичной потерей зубов.

ИДЕАЛЬНЫЙ ПРИКУС С КЛИНИКОЙ «ДЕНТ-ЛИНИЯ»



Принято думать, что ортодонтия – раздел стоматологии, который специализируется на диагностике, профилактике и лечении неправильного прикуса, – касается исключительно детей и подростков. Врач-ортодонт клиники «Дент-линия» Елена Анатольевна Данилова рассказала, что делать, дабы детские проблемы с прикусом не стали взрослыми.

Для решения проблем ортодонтии в клинике «Дент-линия» уделяется огромное внимание современной диагностике. Почему это так важно?

Чтобы определить стратегию лечения, необходимо досконально изучить характер проблемы – особенно в такой сфере, как ортодонтия. Для этого мы перенесли в свою ежедневную практику наиболее передовые методы мировой диагностики.

Какие, например?

Анализ контрольно-диагностических моделей (КДМ), который помогает определить возможности перемещения зубов и необходимость их удаления – согласитесь, когда мы говорим о выравнивании зубов, это принципиально. Другой нужный метод – особенно для детей – это ортопантомограмма. С ее помощью специалист судит о наличии непрорезавшихся зубов, их положении, изучает топографию корней зубов.

При обнаружении каких-либо отклонений может быть назначена компьютерная томограмма и последующий анализ трехмерной модели. И, конечно, нельзя забывать про функциональную диагностику, которая позволяет врачу получить ответ на главные вопросы: «Что лечить?» и «Как лечить?». Для этого в клинике «Дент-линия» используется система Freecoder, которая наглядно демонстрирует работу суставных элементов и, в случае определения нарушений, программирует инструменты для ее восстановления и нормализации.

Когда нужно обращаться за консультацией, чтобы не допустить серьезных проблем?

Как можно раньше! В идеале – с началом прорезывания молочных зубов, поскольку в этот момент активно развивается акт глотания, дыхания. Зачастую неправильное формирование этих функций организма ведет к тяжелой ортодонтической патологии во взрослом возрасте.

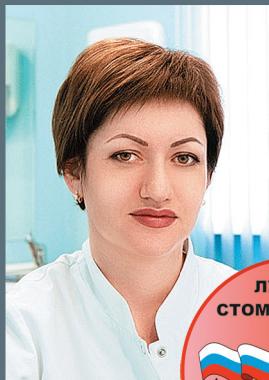
ВАЖНО!
Обращаться за консультацией к ортодонту нужно как можно раньше. Неправильное формирование прикуса может привести к серьезной патологии.

В чем отличия детского ортодонтического лечения от взрослого?

У ребенка главное внимание должно быть уделено профилактике аномалий и корректному развитию зубных рядов – то есть сохранению идеального прикуса. У взрослых же лицевой скелет уже не растет, а значит, и адаптация зубочелюстной системы протекает сложнее. В самых сложных случаях мы даже говорим о сочетании аппаратно-хирургического лечения, которое позволяет изменить положение челюсти или ее фрагмента и разместить зубы в оптимальном с точки зрения эстетики и функции положении.

Самара, пр. Карла Маркса, 17. Тел.: 8 (846) 247-82-52, 247-88-66
Самара, ул. Л. Толстого, 93. Тел.: 8 (846) 310-12-21, 310-88-65

WWW.DENTLINIA.RU



5 ВОПРОСОВ ПАРОДОНТОЛОГУ

Специалист клиники Provident и один из ведущих пародонтологов России Марина Приямпольская дает советы, которые помогут как можно дольше не думать об имплантации и сохранить здоровье не только полости рта, но и всего организма.

1

Считается, что кровоточивость десен не такое серьезное заболевание, как, например, кариес. Так ли это на самом деле?



Дело в том, что через полость рта опасные микроорганизмы могут попасть прямиком к внутренним органам. Пародонт – то есть ткани, окружающие зуб, – и есть то самое защитное кольцо, которое призвано не пропустить инфекцию. Но если на зубах и деснах находится налет, эта защита слабеет, и бактерии попадают в организм, провоцируя развитие других заболеваний.

2

Какие осложнения может вызвать пародонтит?

Он является одним из признаков недиагностированного сахарного диабета. Доказано, что эти два заболевания являются взаимоотягочающими. Говоря о более молодых пациентах, замечу, что заболевания пародонта приводят к невынашиванию беременности и рождению детей с малым весом. Опасны они и для больных бронхиальной астмой. Подумайте: фактически пациент ежесекундно вдыхает огромную массу токсинов, что не может не отражаться на его самочувствии. Даже в холестериновых бляшках находят бактерии из полости рта. Более того, некоторые специалисты сходятся во мнении, что это может быть провоцирующим фактором для атеросклероза и ишемической болезни сердца, которые являются основной причиной смертности в России.

3**Почему проблемы с деснами появляются после 30 лет?**

Это еще одно распространенное заблуждение. Проблемы с деснами возникают гораздо раньше и лишь проявляются к этому возрасту, поскольку, как правило, их игнорируют и дети, и родители. По разным статистическим данным, к 30 годам около двух третей населения имеет признаки заболевания пародонта, которые могут привести к потере зуба.

4**Как в клинике Provident лечат заболевания пародонта?**

Для начала мы обязательно проводим обследование с заполнением пародонтальных карт и полной оценкой статуса заболевания. Мы сотрудничаем с диагностическим центром (3D Диалог), где проводим компьютерную томографию: это позволяет оценить масштаб поражения в трехмерной плоскости. При необходимости проводим курс консервативного лечения, а в отдельных случаях – и хирургическое вмешательство.

5**Почему лечение пародонита начинается с чистки зубов?**

Дело в том, что в полости рта микробов больше, чем в любом другом месте организма, включая кишечник. Те из них, что плавают в слюне, безвредны. Но когда они прикрепляются к поверхности, – например, к зубу, – то образуют биопленку, или микробное сообщество. Она удаляется только механически, и если этого не сделать, дальнейшее лечение не будет иметь смысла. Поэтому мы всегда дополнительно обучаем личной гигиене: именно от нее зависит здоровье полости рта.





ВОПРОСЫ О КАТАРАКТЕ

СЕРГЕЙ ДМИТРИЕВИЧ СТЕБНЕВ,
доктор медицинских наук, директор клиники
«Хирургия глаза».

ПОЧТИ ПОЛОВИНА ЛЮДЕЙ ЗЕМНОГО ШАРА СТАРШЕ 40 ЛЕТ СТРАДАЕТ КАТАРАКТОЙ. ТОЛЬКО В РОССИИ ЕЙ ПОДВЕРЖЕНЫ БОЛЕЕ ДЕСЯТИ МИЛЛИОНОВ ЧЕЛОВЕК. В НАШЕЙ СТРАНЕ ЕЖЕГОДНО ПРОВОДИТСЯ ОКОЛО 400 ТЫСЯЧ ОПЕРАЦИЙ ПО УДАЛЕНИЮ КАТАРАКТЫ. ЧТО ЖЕ ПРЕДСТАВЛЯЕТ ИЗ СЕБЯ ЭТО ЗАБОЛЕВАНИЕ? НА ВОПРОСЫ ОТВЕТИЛ ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК С. Д. СТЕБНЕВ.

01 ЧТО ТАКОЕ КАТАРАКТА?

Это заболевание хрусталика, проявляющееся его помутнением.

02 ПОЧЕМУ РАЗВИВАЕТСЯ КАТАРАКТА?

Причины возникновения катаракты различны: возрастные обменные нарушения, лучевое воздействие на глаз, травма, сахарный диабет, некоторые заболевания глаз с вторичным помутнением хрусталика, наследственность.

03 КАКОВЫ СИМПТОМЫ КАТАРАКТЫ?

При катаракте наблюдается постепенное и безболезненное снижение зрения. Причиной снижения зрения могут быть и другие заболевания, поэтому правильный диагноз может поставить только врач.

04 МОЖНО ЛИ ВЫЛЕЧИТЬ КАТАРАКТУ?

Да. На сегодняшний день единственный способ лечения катаракты – хирургическое удаление мутного хрусталика с заменой его на искусственный.

05 КАКИЕ СУЩЕСТВУЮТ ТЕХНОЛОГИИ УДАЛЕНИЯ КАТАРАКТЫ?

Существует несколько технологий хирургии катаракты, которые врач выбирает в зависимости от показаний. Современной и технологичной является бесшовная ультразвуковая факоэмульсификация катаракты.

06 МОЖНО ЛИ ЗАМЕНИТЬ ИСКУССТВЕННЫЙ ХРУСТАЛИК НА ДРУГОЙ?

Искусственный хрусталик устанавливается один раз и на всю жизнь.

07 НАСКОЛЬКО ОПАСНА ОПЕРАЦИЯ ПО УДАЛЕНИЮ КАТАРАКТЫ?

Безопасность операции зависит от выбора искусственного хрусталика, современных технологий и профессионализма хирурга.

08 КАКИЕ СВОЙСТВА ИМЕЕТ СОВРЕМЕННЫЙ ИСКУССТВЕННЫЙ ХРУСТАЛИК?

Высококачественный искусственный хрусталик обязательно должен:

- быть изготовлен из высококачественного мягкого и эластичного материала (как правило, это синтетический акрил);
- иметь 2 защитных фильтра – ультрафиолетовый и желтый;
- иметь асферическую поверхность;
- иметь прямой край по всему периметру;
- иметь современную систему доставки его в глаз (картридж-инжектор).

Новые модели искусственных хрусталиков (например, «АкриСерт» - США) уже в заводских условиях размещены (заряжены) в герметичный стерильный картридж-инжектор.

09 НУЖНЫ ЛИ БУДУТ ОЧКИ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ?

При имплантации мультифокального хрусталика пациент хорошо видит вдали и вблизи; при имплантации монофокального хрусталика нужны очки для близи. При выборе себе хрусталика необходима консультация с хирургом.

10 КОГДА МОЖНО ПРИСТУПИТЬ К РАБОТЕ?

Через неделю после операции можно выполнять обычную работу. Через месяц после операции никаких ограничений не существует.

11 КОГДА МОЖНО ДЕЛАТЬ ОПЕРАЦИЮ НА ПАРНОМ ГЛАЗУ?

Срок операции на втором глазу определяется врачом индивидуально. Как правило, это не раньше чем через месяц после первой операции.



Клиники СамГМУ

Специализированный консультативно-диагностический центр

Точный диагноз – успешное лечение!

Центр позволяет в удобное для пациентов время пройти комплексное обследование, отвечающее мировым стандартам безопасности и качества.

Проанализировать симптомы, лабораторные данные и поставить точный диагноз может только опытный врач. Поэтому квалифицированные узкие специалисты всегда востребованы, и их график расписан иногда на несколько месяцев вперед. Для того чтобы качественная медицинская помощь была доступнее, на базе Клиник Самарского государственного медицинского университета работает Специализированный консультативно-диагностический центр. Работа центра на базе Клиник дает возможность лечить широкий спектр заболеваний, включая больных с тяжелыми формами, требующими применения сложных медицинских технологий обследования, коррекции лечения.

Своевременная и качественная медицинская помощь не только наиболее эффективна, но и наименее затратна как для пациента, так и для государства. Поэтому на оказание максимально качественной медицинской помощи направлены все технологии и профессионализм врачей Клиник СамГМУ.

Консультативный прием ведут 27 профессоров и более 30 кандидатов наук, в том числе главные специалисты г. Самары и Самарской области, 109 высококвалифицированных врачей по 30 специальностям.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ

- Оказание специализированной медицинской помощи населению Самарской области и первичной медико-санитарной помощи прикрепленному населению в системе обязательного медицинского страхования, добровольного медицинского страхования, договоров с предприятиями и платных услуг. Для удобства пациентов при наличии полиса ДМС работают доверенные врачи, которые организуют необходимые обследования, консультации и госпитализацию.
- Проведение ежегодных предварительных и периодических медицинских осмотров работников предприятий.
- Ежегодная диспансеризация студентов и работающих граждан, выдача медицинских заключений о допуске к управлению транспортными средствами, экспертиза профоригодности.



ЗАПИСЬ НА ПРИЕМ

- Через WEB-сайт в сети Интернет •
- С использованием специализированного электронного терминала •
- При непосредственном обращении в регистратуру •

График приема специалистов на сайте www.clinica-samsmu.ru/consultation/scdc

Самара, пр. Карла Маркса, 1656.

Контактные телефоны: 8 (846) 264-78-71, 276-77-63, 276-78-22

КАК БЫТЬ МОЛОДЫМ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ?

ПСИХОЛОГ ОЛЬГА ВАСИЛЕВИЦКАЯ УВЕРЕНА: ВОЗРАСТ – ЭТО НЕ ПАСПОРТНОЕ ПОНЯТИЕ, А СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА. КАЖДЫЙ САМ РЕШАЕТ, ЧТО ДЛЯ НЕГО ЗНАЧИТ ПРОЖИТОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛЕТ. ГЛАВНОЕ – ПОМНИТЬ, ЧТО НЕКОТОРЫЕ МОМЕНТЫ ЖИЗНИ СОПРЯЖЕНЫ С КРИЗИСНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ, СПРАВИТЬСЯ С КОТОРЫМИ МОЖНО САМОСТОЯТЕЛЬНО ИЛИ, ЧТО БЫСТРЕЕ И БЕЗБОЛЕЗНЕННЕЕ, ПРИ ПОМОЩИ ОПЫТНОГО СПЕЦИАЛИСТА.

ОКАЗЫВАЕТСЯ, ЭТО ТАК ПРОСТО!

Парадокс в том, что в душе мы всегда молоды. Конечно, встречаются и «молодые старики», но это скорее исключение из общего правила. Условия современной жизни изменились – мир помолодел. Нет-нет, это никак не связано с хронологическим возрастом, мы все так же становимся старше год от года. Но вместе с продолжительностью жизни увеличиваются наши возможности. Мы больше слышим, знаем, путешествуем, наконец. Вспомните, что видели наши родители, жившие в советском пространстве? В лучшем случае они могли позволить себе поездку в Прибалтику. Неудивительно, что еще двадцать лет назад люди старели намного раньше. Но кто сегодня назовет пятидесятилетнюю женщину старушкой? Скорее, это мудрая женщина, которая знает, чего хочет, и понимает, что для нее действительно важно. Мы молоды не потому, что достижения современной косметологии позволяют хорошо выглядеть (хотя это играет не последнюю роль). На самом деле мы не стареем, потому что находимся в постоянном движении, в своеобразном поглощении жизни, и нам нравится участвовать в этом процессе.

Не зря возраст после пятидесяти и до семидесяти пяти лет считают золотым. В это время приходит самое ценное – свобода восприятия себя и окружающих. Да и возможностей остается масса! Индус Фауджа Сингх в 103 года ежегодно участвует в лондонском марафоне, причем бегом он занялся в 80 лет. Кейт Д'Арси, проработав всю жизнь медсестрой, в 70 лет стала популярной голливудской актрисой. В России такие примеры тоже есть. Так, в 81 год Александра Васютина пробегает 110 километров за сутки – и чувствует себя превосходно!

Чем старше мы становимся, тем больше возможностей у нас появляется. Возраст дает такое огромное преимущество, как опыт. С годами мы учимся отделять важное от несущественного. Понимаем, на что стоит тратить свое время, а что можно отпустить. К счастью, этой мудрости можно научиться гораздо раньше. Я часто слышу от своих пациентов: «Оказывается, это так просто!». На самом деле ключи и подсказки от счастливой жизни лежат на поверхности, и наша задача как психологов – помочь отыскать их, чтобы решить проблемы, которые мешают получать удовольствие от каждого дня.



Эксперт:

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

ЦЕНТР «ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ВСЕХ»

Среди наших основных направлений:

ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ВАС

Преодоление депрессии, формула успеха и уверенности в себе, построение взаимоотношений, кризис супружеских отношений, лечение психологического бесплодия, коррекция веса.

ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Школа родителей – в том числе будущих; детское непослушание; подготовка к школе; помощь в выборе профессии.

ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ БИЗНЕСА

Обучение активным продажам, ведение переговоров, тайм-менеджмент, управление конфликтами, командообразование, а также коучинг и технологии НЛП и многое другое, поскольку огромный опыт психологов центра позволяет нам быть полезными для каждого.

За 12 лет работы мы успешно
справлялись с различными, даже
самыми сложными ситуациями.
Звоните, и мы поможем обрести
комфорт и уверенность.

**НОВИНКА В ЦЕНТРЕ
«ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ВСЕХ»!**
Арт-терапия на песке — легкое
решение сложных психологических
проблем для детей и взрослых.

МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА

Наш центр посещают немало пациентов в возрасте. Как правило, они приходят к нам в так называемый кризисный момент, когда наступило время подводить некий итог. Обычно это случается около сорока лет, однако бывает раньше или позже.

Нередко кризис связан со сменой гормонального статуса. Если мы говорим о женщинах, то речь идет о климактерическом периоде. В такой особенный момент очень многим нужна поддержка. Женщин зачастую пугают эти наступившие изменения, наши пациентки не понимают, как жить дальше. Появляются страхи остаться ненужной, а вслед за ними и психосоматические заболевания. В данной ситуации очень важна поддержка близких и профессионального психолога. Чувствуя участие и небезразличие окружающих, женщина проходит этот период легко и безболезненно. Мужчины не становятся исключением. Они также испытывают панику, теряяosexualную уверенность. Зачастую их опасения не имеют под собой оснований — просто оказывается усталость, стрессы и, конечно, алкоголь. Многие ищут решения проблемы в отношениях с более молодой партнершей, однако чаще всего лишь усугубляют ситуацию и в конечном итоге возвращаются к жене.

Безусловно, аспект физического здоровья в вопросах половой жизни крайне важен, но обычно это исключительно психологическая проблема. Мы помогаем решить ее нашим пациентам, возвращая в их дома покой и умиротворение. Так происходит переоценка важных жизненных категорий, после чего на первый план выходят такие качества, как нравственность и верность.

РЕКЛАМА.



ЦЕНТР «ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ВСЕХ»

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





Я УКОЛА НЕ БОЮСЬ, ИЛИ ВСЯ ПРАВДА О ВАКЦИНАЦИИ



Автор:
**ТАТЬЯНА АЛЕКСЕЕВНА
ГАВРИЛОВА,**
ведущий невролог детского
отделения неврологии и
рефлексотерапии «Реацентра».

КАЖДАЯ МАМА РАНО ИЛИ ПОЗДНО ЗАДАЕТСЯ ВОПРОСОМ: ТАК УЖ ЛИ НЕОБХОДИМЫ ПРИВИВКИ? НЕ БУДУТ ЛИ ОНИ ОПАСНЫ ДЛЯ МАЛЫША? ВОКРУГ ТЕМЫ ДЕТСКОЙ ВАКЦИНАЦИИ ВИТАЕТ НЕМАЛО СЛУХОВ И МИФОВ, ПОМОЧЬ РАЗОБРАТЬСЯ С КОТОРЫМИ МЫ ПОПРОСИЛИ ДОКТОРА МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ДЕТСКОГО НЕВРОЛОГА ТАТЬЯНУ АЛЕКСЕЕВНУ ГАВРИЛОВУ.

Самара, 5-я Просека, 97

Тел. 8 (846) 200-21-31

www.agent-zdorov.ru



НУЖНЫ ИЛИ НЕ НУЖНЫ?

Вакцинация – распространенный повод для беспокойства как молодых мам и пап, так и родителей со стажем. Так что же нужно знать о прививках? Прежде всего то, что они действительно защищают детей от опасных инфекционных заболеваний: дифтерии, полиомиелита, столбняка и других. Исходя из этого, прививки, безусловно, необходимы. Но вот безопасны они только при условии, что их проводят здоровым детям.

С каждым годом график прививок становится все более напряженным. Добавляются все новые и новые вакцины – от краснухи, паротита и даже безобидной ветрянки, которая, надо заметить, не относится к особо опасным инфекциям. Между тем любая прививка – серьезная нагрузка для уязвимой нервной системы малыша.

Поэтому многие родители считают, причем не без оснований, что некоторые прививки их ребенку не нужны вовсе. Например, вирусный гепатит В передается половым путем или через нестерильную иглу от одного наркомана другому – так зачем такая прививка грудным детям? Тем более что со временем прививочный иммунитет к гепатиту В ослабевает. Поэтому логичнее делать ее в школьном возрасте, когда у подростка есть хоть минимальный риск заразиться гепатитом В.

Понятны и сомнения в целесообразности прививки от ветрянки – ведь практически все родители болели ею в детстве и, кроме веселой зелено-леопардовой раскраски, никаких неприятностей им она не принесла. Однако не стоит отказываться от вакцинации. Необходимо сделать те прививки, которые защитят малыша от смертельно опасных заболеваний или тех, что плохо поддаются лечению:

- БЦЖ: прививку от туберкулеза (малышу, скорее всего, ее уже сделали в роддоме);
- АКДС: прививку от коклюша, дифтерии и столбняка (ослабленным детям и со склонностью к аллергическим реакциям проводят АДС – без коклюшного компонента, с защитой только от дифтерии и столбняка);
- прививку от полиомиелита.

А вот от прививок против кори, краснухи, паротита, ветрянки и гепатита В можно на время воздержаться.

МНОГОПРОФИЛЬНАЯ КЛИНИКА на 5-й Просеке

Более 10
актуальных
направлений



УЗИ
с выездом
на дом



Профильные
отделения
гинекологии
и педиатрии



Программы
здравья
для детей
до одного года



Центр
для всей
семьи



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

РЕКЛАМА. ЛИЦЕНЗИЯ № ЛО-63-01-002127 от 5 АВГУСТА 2013 Г.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



ГИДРОЦЕФАЛИЯ – В ЗОНЕ ОСОБОГО РИСКА

Если у ребенка есть гидроцефальный синдром, прививка может спровоцировать его обострения, которые могут быть самыми страшными – от судорог до ДЦП. Именно поэтому так важно своевременно выявить это заболевание.

Обратите внимание, что на момент проведения прививки диагноз не просто должен быть снят. У ребенка не должно наблюдаться никаких признаков гидроцефалии: нарушений сна, беспричинного плача, запрокидывания головы назад, расширения венок на лбу или висках, «удивленно» больших глаз, нарушенного мышечного тонуса.

Моторное развитие малыша также должно соответствовать норме: в полтора месяца он должен удерживать головку, в два – приподниматься на руках, в три – брать и удерживать игрушки, в четыре – начать переворачиваться, в шесть – самостоятельно сидеть, в восемь – ползать, в десять – стоять в кроватке, в год – ходить.

Не стоит заниматься самодиагностикой. Если у вашего малыша есть признаки гидроцефалии или задержки моторного развития, обратитесь за консультацией к нашим специалистам.

СЛОЖНАЯ СИТУАЦИЯ

К сожалению, зачастую для выполнения плана по проведению профилактических прививок участковые педиатры закрывают глаза на наличие у ребенка противопоказаний. Если такой врач убеждает маму, что прививки совершенно безопасны – он дезинформирует ее. Так, еще в далеком 1992 году Министерством здравоохранения России и кафедрой детских инфекций Самарского медицинского института было издано руководство для врачей и студентов медицинских вузов «Патологические реакции и осложнения на прививки». Среди возможных осложнений в нем указывается анафилактический шок, острый миокардит, вакциноассоциированный полиомиелит и другие клинические проявления.

Большинство патологических реакций возникает в следующих случаях:

- **01**
Нарушение хранения и введения вакцины.
- **02**
Игнорирование противопоказаний.
- **03**
Проведение прививок в период ранней реконвалесценции (выздоровления, например, после простуды).
- **04**
Игнорирование необычных реакций на ранее проводимые прививки (повышение температуры тела выше 38°, вялость).
- **05**
Проведение прививок без учета инфекционной обстановки в семье или в детском саду (наличие источника инфекции).
- **06**
Склонность к аллергическим реакциям.
- **07**
Перинатальное поражение ЦНС, в том числе гипертензионно-гидроцефальный синдром (гидроцефалия).

О ВОЗМОЖНОСТИХ ПРОДОЛЖЕНИЯ ПОКАЗАНИЙ
РЕАЦЕНТР

РЕКЛАМА. Лицензия № РО-63-01-00637 от 29 июня 2012 г.



ДЕТСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ НЕВРОЛОГИИ И РЕФЛЕКСОТЕРАПИИ



**УНИКАЛЬНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ЛЕЧЕНИЯ
УЖЕ БОЛЕЕ 20 ЛЕТ ПРИМЕНЯЮТ ПРИ:**

- гидроцефалии
- последствиях родовых травм
- ДЦП
- снижении памяти и внимания
- снижении интеллектуальных способностей
- повышенной возбудимости
- нейросенсорной тугоухости
- задержке развития:
 - **МОТОРНОГО**
 - **РЕЧЕВОГО**
 - **ПСИХИЧЕСКОГО**
- и аутизме

www.reacenter.ru

www.реацентр.рф

Запись на консультации к заведующей отделением:

8 (846) 205·03·43

Ново-Вокзальный тупик, 21а

8 (846) 332·82·01

ул. Фрунзе, 169а



ПРАВИЛА ПРИВИВКИ: ДО И ПОСЛЕ

ДО:

Проводить вакцинацию стоит только после подготовки, в которую входят:

- Избежание контакта с инфекционными больными в течение 10-14 дней.
- Отсутствие острых заболеваний.
- Отсутствие хронических заболеваний в течение 14-30 дней.
- Измерение температуры тела вечером накануне прививки и утром перед выездом из дома. Норма составляет до 37°.

ПОСЛЕ:

- Следите за местом, куда была сделана инъекция, в течение 48 часов.
- Избегайте контакта с инфекционными больными в течение 10-14 дней после вакцинации.
- Контролируйте температуру тела в течение 48 часов после вакцинации.
- При повышении температуры тела выше 37,8° начинайте прием жаропонижающих препаратов, дозировку которых назначает только педиатр.
- При появлении выраженного беспокойства, вялости, слабости, пронзительного продолжительного крика, отсутствии реакции на окружающих, повышении температуры выше 39°, не снижающейся после жаропонижающих средств, а также выраженной реакции в месте введения вакцины в виде покраснения, уплотнения, отека в диаметре более 8 см – срочно вызывайте «скорую помощь».

Прежде чем делать прививки – проконсультируйтесь у невролога!

КАКОВ ЖЕ ВЫВОД?

Если прививка проводится здоровому ребенку, то вероятность осложнений крайне мала. А вот если у ребенка есть проблемы с иммунной системой (например, склонность к аллергическим реакциям) или нервной системой (повышенное внутричерепное давление, родовая травма, задержка развития) или он в момент проведения прививки был, например, простужен, то вероятность осложнений резко возрастает.

По этой причине важно своевременно выявлять и лечить проблемы с нервной системой: последствия родовых травм, гипертензионно-гидроцефальный синдром, задержки развития двигательных и речевых навыков, повышенный мышечный тонус и другие. Только после того как ребенок восстановится и догонит своих сверстников в развитии, ему можно будет проводить плановые прививки по индивидуальному графику.

В том случае, если невролог или иммунолог считает целесообразным отложить проведение прививок на время лечения для избежания осложнений, родители имеют право написать отказ от вакцинации ребенка.

Премиум-коррекция зрения

Возможность видеть без очков при сложных нарушениях зрения

Современный мир предоставляет массу возможностей для активного человека. Он многогранен и удивителен, пестрит яркими красками. Однако всего этого многообразия лишены те, кто не имеет возможности видеть полноценно. Именно поэтому сегодня в медицине огромное внимание уделяется качеству зрения. Если человек и в старшем возрасте хочет иметь хорошее зрение, чувствовать себя свободным от очков и контактных линз и вести активный образ жизни, то вернуть зрение и реализовать свои желания ему поможет премиум-коррекция зрения.



О том, что это такое и как коррекция проходит, нам рассказал генеральный директор Глазной Клиники Бранчевского, кандидат медицинских наук, врач-офтальмохирург, Сергей Львович Бранчевский.

Что такое премиум-коррекция?

Это комплекс медицинских технологий, позволяющий пациенту обрести полноценное зрение вблизи и вдали в любом возрасте, при любых нарушениях рефракции. Современные дополнительные к собственному хрусталику линзы или мультифокальные хрусталики, а также хрусталики и лазерная коррекция с персональным оптическим профилем позволяют удовлетворить практически все запросы наших пациентов по зрению. А широкий выбор моделей хрусталиков с уникальными характеристиками делает подбор лечения действительно индивидуальным.

Диагностика

Тщательная и точная диагностика начинается, прежде всего, с выяснения персонального профиля зрительных потребностей нашего пациента, а также бесконтактного измерения всех параметров глаза. Получается «дорожная карта», по которой врач помогает пациенту прокладывать оптимальный путь к хорошему зрению. Мы предупреждаем о всех сложностях и издержках на этом пути и можем указать на ожидаемый результат. Требуется 2 часа, чтобы собрать всю необходимую информацию, причем в определенной последовательности, и потом еще не менее получаса на обсуждение преимуществ различных вариантов премиум-коррекции.

Лечение

Премиум-коррекцию проводят только самые опытные хирурги клиники. На большинство

методов требуется специальная, дополнительная сертификация, которая проводится производителем. Такой подход обеспечивает наилучший результат сложных операций. К счастью, все эти сложности принимают на себя клиника и хирург. Чаще всего в конце операции я слышу: «Доктор, и это все?». Ни наркоза, ни сложного и длительного восстановления – через несколько часов пациент уже может видеть по-новому, и это на всю жизнь.

От первого лица

По словам Сергея Львовича: «Как дальнее, так и ближнее зрение часто ослабевает после 45 лет – для большинства из нас это, увы, неизбежно. А ведь так хочется без очков видеть хорошо, чтобы было удобно водить машину, читать, заниматься активным отдыхом. Иногда бывает, что лазерная коррекция зрения не может быть проведена по медицинским противопоказаниям. В этом случае мы можем предложить замену хрусталика на тот, что обеспечит отличное зрение.



Благодаря новейшим достижениям офтальмологии искусственные хрусталики (интраокулярные линзы) дают возможность после операции обходиться полностью без очков – настолько они точны и эргономичны. По словам наших пациентов, ощущения после операции они испытывают просто фантастические – мир вокруг расцветает новыми красками и «обретает лицо», мужчины начинают более уверенно водить машину, женщины (особенно после скорректированной дальнозоркости) получают возможность «нормально накрасить глаза». Единственное, о чем жалеет большинство из них, почему они не сделали этого раньше!»

Премиум-коррекция зрения в клинике также включает в себя хирургическое лечение самого распространенного глазного заболевания у людей старше 40-50 лет – катаракты.

Не откладывайте операцию
катаракты в долгий ящик!

– Катаракта, или помутнение хрусталика – одно из самых распространенных заболеваний глаз, возникающих после 40-50 лет, – рассказал врач-офтальмолог, хирург Глазной Клиники Бранчевского Дмитрий Озерной.



– Сегодня единственным эффективным способом борьбы с катарактой является операция по замене помутневшего хрусталика. Причем важно оперироваться как можно раньше, не дожидаясь развития осложнений, способных ухудшить послеоперационные результаты. Современные технологии позволяют делать операцию быстро, безболезненно и эффективно. В частности, в Клинике Бранчевского для доступа к помутневшему хрусталику в рамках премиум-коррекции применяется фемтосекундный лазер LenSx®. Он используется для создания надрезов с компьютерной точностью наведения на самых сложных и важных этапах операции. В результате операция получается не только бесшовной, но и БЕЗНОЖЕВОЙ, т. е. без применения скальпеля. Такая хирургия более точна, индивидуальна и предсказуема. А для удаления катаракты мы используем новейшую комбинированную систему CONSTELLATION®, которая позволяет достичь максимального уровня безопасности и эффективности операции для пациента. Взамен помутневшего естественного хрусталика производится установка высококачественного искусственного хрусталика в зависимости от потребности пациента: с желтыми фильтрами – для лучшей защиты сетчатки, асферические – для коррекции искажений, торические – для коррекции астигматизма.

У клиники большой опыт имплантации искусственных хрусталиков (интраокулярных линз), позволяющих добиться максимальной независимости от очков не только для коррекции зрения вдали, но и на близких расстояниях (например, при чтении).



ГЛАЗНАЯ КЛИНИКА
БРАНЧЕВСКОГО



**ЕЛЕНА МИХАЙЛОВНА
ТИМАШЕВА,**
главный врач медицинского
центра «Детский доктор», врач-
педиатр высшей категории.

Причин несколько. Некоторые родители думают, что если инфекционные болезни встречаются не так часто, то зачем делать прививки? Другие отказываются от вакцинации на основании слухов и информации некомпетентных людей. Но не нужно забывать, что благодаря иммунизации ежегодное число случаев смерти детей от 0 до 5 лет резко сократилось. Завершается ликвидация полиомиелита, побеждена натуральная оспа, ежегодно сокращается число случаев смерти от кори, дифтерии. Малыши, которые имеют какие-либо хронические заболевания, нуждаются в вакцинации в первую очередь, поскольку заражение инфекцией для них может быть гораздо опаснее, чем для здоровых детей.

ОРДИНАТОРСКАЯ



**ЕВГЕНИЯ НИКОЛАЕВНА
ВОРОНИНА,**
педиатр клиники
«Альфа-Центр Здоровья».

В настоящее время из-за отказа родителей от проведения вакцинации педиатры вновь сталкиваются с такими заболеваниями, как коклюш, полиомиелит, корь, дифтерия, причем в более тяжелой форме. Из-за отсутствия объективной информации родители нередко отказываются от вакцинации, тем самым неосознанно делая своего ребенка незащищенным от инфекций. Информацию о показаниях и противопоказаниях к прививкам, об ихсложнениях можно получить на осмотре у педиатра перед вакцинацией. Если введена адекватная доза вакцины, по показаниям, в условиях процедурного кабинета лечебного учреждения, то риск возникновения постvakцинальных осложнений минимален.

ПЕДИАТРЫ САМАРЫ ОТВЕЧАЮТ:

«ПОЧЕМУ НЕКОТОРЫЕ РОДИТЕЛИ ОТКАЗЫВАЮТСЯ ОТ ПРИВИВОК ДЛЯ СВОИХ ДЕТЕЙ?»



АЛЛА ЮРЬЕВНА СОЛОВОВА,
врач-педиатр, аллерголог-иммунолог
«Детской поликлиники ИДК».

Делая прививку, мы вводим в организм ослабленный или убитый болезнестворный агент, провоцируя выработку защитных антител – так же как после естественно перенесенного заболевания. Однако тяжелые реакции, требующие госпитализации привитого, встречаются в тысячи раз реже, чем после естественного заболевания. Качество вакцин, которые сегодня применяются в здравоохранении, высокое. Все выпускаемые и зарегистрированные в России вакцины соответствуют требованиям ВОЗ. В ряде случаев прививки, в самом деле, могут вызвать осложнения, но чаще всего это связано с нарушением правил вакцинации и использованием ее у ослабленных детей.



ГАЛИНА ИВАНОВНА БОГДАНОВА,
врач-педиатр высшей категории
медицинского центра
«Здоровые дети».

Отказ родителей от вакцинации обусловлен распространенной в СМИ негативной информацией о «вреде» профилактических прививок. А вот информации о положительной их стороне, к сожалению, недостаточно. Конечно, на прививки, как и любое лекарственное средство, могут быть реакции. Но в своей практике мне приходилось видеть тяжелых реанимационных больных дифтерией, которые не имели прививки от данной инфекции. А переболевшие полиомиелитом непривитые малыши практически в ста процентах случаев становятся инвалидами. Поэтому отказ от вакцинации в тысячи раз опаснее возможных побочных реакций.



ИННА ЛЕРЬЕВНА ШАДРИНА,
директор медицинского центра
«Агентство здоровья»,
врач-педиатр I категории.

Вакцинация необходима – это доказано мировой практикой. Так мы предохраняем малышей от заболеваний, протекающих с тяжелыми осложнениями. Если же говорить об отказах, то чаще всего причиной является болезнь ребенка. Наша практика показывает, что родителей, отказывающихся от профилактических прививок, с каждым годом все меньше и меньше. Чтобы избежать осложнений, в нашей клинике календарь прививок подбирается индивидуально для каждого ребенка – причем не только препарат, но и возраст начала вакцинации.



МЕДИЦИНА



МАРИЯ КАБАЕВА,
главный врач ГБУЗ «Самарский областной
клинический противотуберкулезный
диспансер им. Н. В. Постникова».

В 1882 ГОДУ НЕМЕЦКИЙ БАКТЕРИОЛОГ РОБЕРТ КОХ ОТКРЫЛ МИКОБАКТЕРИЮ – ВОЗБУДИТЕЛЯ ТУБЕРКУЛЕЗА, ЗА ЧТО БЫЛ ДАЖЕ УДОСТОЕН НОБЕЛЕВСКОЙ ПРЕМИИ. ОСОБЕННОСТЬ ТУБЕРКУЛЕЗНОЙ ПАЛОЧКИ – В ЕЕ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ К ФАКТОРАМ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ. МНогие годы она сохраняет жизнеспособность, находясь в пыли, на земле, на предметах обихода, в квартире. ТАК ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ТУБЕРКУЛЕЗ И ПОЧЕМУ СТРАСТИ ВОКРУГ НЕГО НЕ УТИХАЮТ СТОЛЬКО ЛЕТ?

СТАРЫЙ ЗНАКОМЫЙ: **ТУБЕРКУЛЕЗ**

Заболевание туберкулезом известно с древних времен. Отчетливые следы костного туберкулеза найдены еще на скелете человека, жившего в каменном веке, и в мумиях египтян, а клинические проявления болезни описаны Гиппократом, Галеном, Авиценной.

ПОЧЕМУ ЛЮДИ БОЛЕЮТ ТУБЕРКУЛЕЗОМ?

Туберкулез – это инфекционное и только инфекционное заболевание. Его вызывают микобактерии, поражающие все органы и ткани, за исключением волос и ногтей. Их главным источником становятся больные туберкулезом люди, а вернее – мокрота больного, выделяющего микобактерии во внешнюю среду. Такой больной, не соблюдая правила личной гигиены, способен заразить 10-12 человек в год. На сегодняшний день третья часть человечества инфицирована микобактериями, а каждый десятый в дальнейшем заболевает туберкулезом. Но как именно происходит заражение? Через воздух или предметы быта, которыми пользовался больной человек: например, продукты питания или даже игрушки. Однако сам факт попадания микобактерии в организм еще не означает болезни. При достаточно крепкой иммунной системе человек не заболевает, просто палочка Коха живет в теле, дожидаясь благоприятных условий – ослабления иммунитета.



ТУБЕРКУЛЕЗ У ДЕТЕЙ: ЧТО НАДО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ?

При соблюдении нескольких простых правил можно уберечь маленьких членов семьи от этого коварного заболевания

01

Если у ребенка есть медицинский отвод от прививок, значит, он ослаблен. Такие дети входят в группу повышенного риска, поэтому проведение у них своевременного обследования на туберкулез при помощи пробы Манту необходимо.

02

Проба Манту позволяет установить момент попадания туберкулезной палочки в организм ребенка – на медицинском языке, вираж. Профилактическое лечение в этом периоде является очень эффективным и позволяет предотвратить развитие заболевания в дальнейшем.

03

При выявлении больного туберкулезом необходимо срочно изолировать его от остальных членов семьи, госпитализировав в стационар, и провести дезинфекцию помещения. Члены семьи, которые находились с ним в контакте, подлежат обследованию на туберкулез. Если туберкулез у них не выявлен, то проводится профилактическое лечение, чтобы предотвратить его развитие.

ДИАГНОСТИРОВАТЬ – ВОВРЕМЯ!

Эта болезнь очень коварная. Она развивается незаметно, бессимптомно. Сначала появляются изменения, которые сам больной часто не замечает: слабость, сонливость, снижение аппетита, похудение, ухудшение настроения. Когда же человек обращается к врачу с явными симптомами, как правило, начало заболевания уже пропущено.

Между тем именно раннее выявление туберкулеза имеет огромное значение для эффективного лечения и предотвращения развития тяжелых форм, при которых микобактерия поражает не один орган. Своевременная диагностика дает шанс на полное выздоровление, прежде чем разовьются тяжелые, запущенные формы туберкулеза, и снижает риск смертельного исхода.

ПРОФИЛАКТИКА ИЛИ ЛЕЧЕНИЕ?

Из чего же складывается борьба с распространением туберкулеза? Из профилактики, раннего выявления и грамотного, эффективного лечения. В нашей стране существует цельная система профилактических противотуберкулезных мер, и, при ответственном отношении людей к своему здоровью, она очень результативна. Так, у взрослых людей вовремя обнаружить болезнь можно при регулярных флюорографических обследованиях. Именно поэтому все взрослое население каждый год должно проходить флюорографию.

ДЕТИ И ТУБЕРКУЛЕЗ

К сожалению, дети подвержены туберкулезу так же, как взрослые. Даже во время беременности туберкулезная палочка может проникнуть от зараженной матери к плоду. Поэтому вакцина БЦЖ против этого заболевания вводится новорожденным детям на 3-5 сутки жизни, а с одного года проводится проба Манту. В 6-7 лет при отрицательной пробе проводится повторное введение вакцины, то есть ревакцинация. Подросткам же делают такое исследование, как диаскинвест, а также регулярную флюорографию. Кроме того, при контакте с больными туберкулезом людьми или животными проводится профилактическое лечение. Отбор инфицированных детей и подростков происходит на основании результатов пробы Манту.



10 МИФОВ О ТУБЕРКУЛЕЗЕ

МИФ №1:

Туберкулез – это болезнь прошлого.

ФАКТ:

Каждую секунду один человек в мире инфицируется микобактериями туберкулеза. Ежегодно 9 миллионов людей заболевают туберкулезом и почти 2 миллиона умирают от этого заболевания.

МИФ №3:

Достаточно инфицироваться туберкулезными микобактериями, чтобы заболеть.

ФАКТ:

Заболевает туберкулезом только один из десяти человек, инфицированных микобактериями. Здоровая иммунная система человека успешно контролирует инфекцию. Однако при ослаблении иммунитета контроль снижается, и заболевание развивается.

МИФ №5:

Проба Манту – это прививка.

ФАКТ:

Проба Манту не является прививкой. Это диагностический тест на туберкулез. Заразиться туберкулезом при постановке пробы Манту невозможно.

МИФ №2:

Микобактерия туберкулеза поражает только легкие.

ФАКТ:

Действительно, наиболее часто микобактерия туберкулеза поражает легкие и бронхи (более 90% случаев активного туберкулеза). Однако существует туберкулез почек, кожи, костей, желудочно-кишечного тракта, центральной нервной системы и даже половых органов.

МИФ №4:

Туберкулезом можно инфицироваться в транспорте.

ФАКТ:

Возбудитель туберкулеза передается от больного активной формой туберкулеза легких человека воздушно-капельным путем при кашле, чихании, крике или пении, когда в воздух выделяются капельки с микобактериями туберкулеза.

МИФ №6:

Больной туберкулезом долго остается опасным для окружающих.

ФАКТ:

Через две-три недели после начала лечения опасность инфицирования окружающих снижается при условии, что больной человек принимает назначенные лекарства и выполняет предписания врача. Он может вернуться в привычный круг общения после контрольного обследования. При этом важно продолжать курс лечения непрерывно и довести его до конца.

МИФ №7:

Туберкулез неизлечим.

ФАКТ:

Все пациенты с впервые выявленным туберкулезом, своевременно начавшие и полностью закончившие назначенный курс лечения, могут быть излечены. Главное — при первых признаках заболевания, к которым относится длительный кашель (более двух-трех недель), общее недомогание и слабость, периодическое повышение температуры тела, повышенная потливость (особенно ночью), потеря аппетита, снижение массы тела при обычном питании, появление крови в мокроте, боли в грудной клетке, обращаться к врачам — участковому терапевту и фтизиатру.

МИФ №8:

Флюорографическое обследование опасно для здоровья.

ФАКТ:

Флюорография не оказывает отрицательного влияния на здоровье и позволяет обнаружить такие болезни, как туберкулез и онкологические заболевания легких, на ранних стадиях, когда их лечение наиболее эффективно.

МИФ №9:

Туберкулезом болеют только люди.

ФАКТ:

Животные и птицы тоже болеют туберкулезом. Для человека представляет опасность только возбудитель туберкулеза коров. Инфицирование человека может произойти при употреблении некипяченого молока. Коровам, как и людям, проводят туберкулиновидиагностику (пробу Манту) для контроля инфекции.

МИФ №10:

Болеют только бедные и социально неблагополучные.

ФАКТ:

Богатые тоже болеют: стрессы, курение, злоупотребление алкоголем, употребление наркотиков, путешествия и частая смена климата, малоподвижный образ жизни ведут к снижению иммунитета и увеличивают вероятность заболевания туберкулезом.

**КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ ОТ ИНФЕКЦИЙ?**

Крепкая иммунная система — один из основных факторов избежать даже таких серьезных заболеваний, как туберкулез. Интенсивно укрепить здоровье и обезопасить себя от инфекций поможет помещение соляного грота. Особенность его устройства такова, что воздух в нем буквально наполнен полезными микроэлементами: йодом, магнием, калием и другими. Всего одно его посещение равносильно двум или трем дням, проведенным на море. В чем же причина столь очевидной пользы? Дело в том, что кристальная каменная соль выделяет отрицательные ионы, то есть является натуральным ионизатором. Воздух, насыщенный ими, очищает дыхательные пути и укрепляет иммунную систему. Бронхиальная астма, послинфарктное состояние, гастрит, псориаз, аллергия — это лишь малая толика заболеваний, с которыми поможет справиться эта процедура. В Самаре посетить соляной грот можно в SPA-салоне «Гостиный Двор. Электрощик».

Самара, п. Красная Глинка, квартал 2, дом 35
Тел.: 8 (846) 372-42-22 (72)

ПОД ЗАЩИТОЙ ГОСУДАРСТВА



РУКОВОДИТЕЛЬ ТЕРРИТОРИАЛЬНОГО ФОНДА ОБЯЗАТЕЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО СТРАХОВАНИЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ ВИКТОР МОКШИН РАССКАЗАЛ, ЗАЧЕМ ИНФОРМИРОВАТЬ ПАЦИЕНТА О ЗАТРАТАХ НА ЕГО ЛЕЧЕНИЕ И КАК УЗНАТЬ, ВХОДИТ ЛИ ЧАСТНАЯ КЛИНИКА В СИСТЕМУ ОМС.

С января 2012 года частные клиники получили возможность входить в систему ОМС. Для чего это было сделано?

Основной мотив кроется в развитии конкурентной среды. Чтобы госучреждения совершенствовали своих сотрудников и сервис.

Не было ли дискриминации в частных клиниках для тех, кто пришел с полисом ОМС?

Нет, клиника получает средства от государства за каждого пациента, пришедшего по полису ОМС. По большому счету это вопрос репутации: если пациент почувствует предвзятое отношение, то больше не придет в клинику, а та не увидит денег от фонда. Другое дело, что клиники дополнительно могут предлагать платные услуги.

Sun de Vie

Центр красоты и здоровья

Но ведь так делают и государственные заведения.
Вообще, по приказу Минздрава, бесплатные и коммерческие услуги должны быть разделены. За деньги – в одном кабинете, по полису – в другом. Существующая же практика порочна. Решать эту проблему – задача Министерства здравоохранения.

Как узнать, что конкретное частное медицинское учреждение может принять по обычному полису?
На сайте samtfoms.ru есть территориальная программа ОМС. Приложение к ней – реестр медицинских организаций, куда входят городские, сельские, областные, федеральные и иные формы собственности. Только в Самарской области шестьдесят четыре частные клиники аккредитованы в системе ОМС. Чаще это учреждения, предлагающие услуги диагностики, лаборатории или амбулатории, но есть и несколько стационаров – в основном офтальмологические. Причем работают они по тем же расценкам, что и государственные, – например, больница имени Ерошевского.

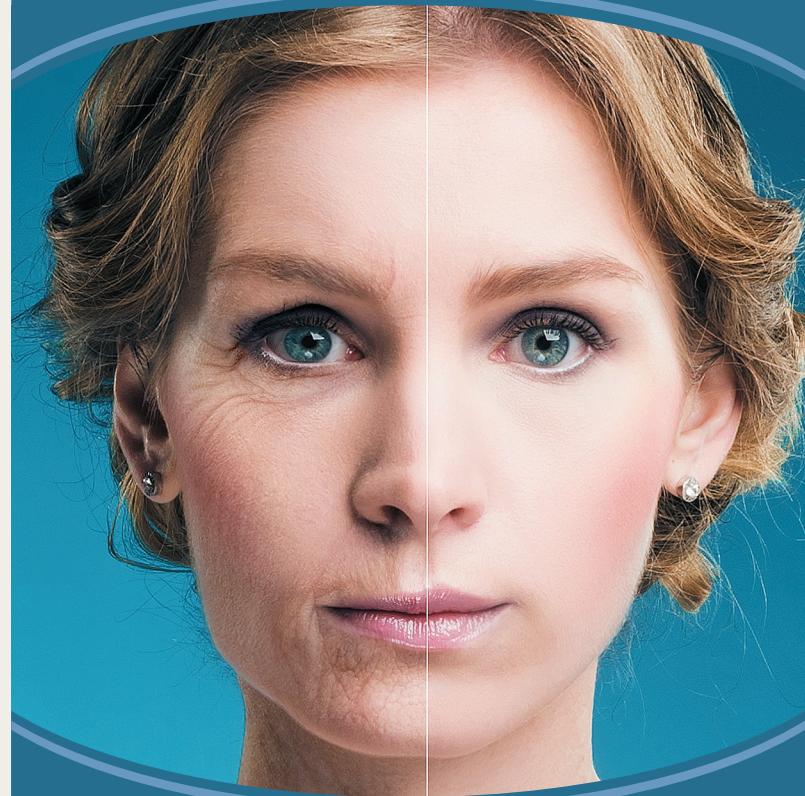
Скажу больше, многие переориентируют свою деятельность именно на оказание услуг по системе ОМС. Потому что доходы от платных приемов сильно зависят от разных факторов, таких как сезонность. А государственное финансирование стабильно.

Если говорить об изменениях системы ОМС последнего времени, то какие кажутся вам наиболее значимыми для пациентов?

Самой важной новостью я бы назвал информирование населения о затратах на лечение, которые несет государство. Сегодня данные о стоимости этого лечения начинают выдаваться вместе с выпиской, где указаны рекомендации врача.

С чем это связано?

С желанием сделать систему медицинских услуг более прозрачной. Чтобы человек знал, какую долю из миллиардного фонда государство тратит именно на него. Дело в том, что в нашей системе существует официальный прейскурант, в котором отражены затраты практически по каждому виду заболеваний, по которому медицинские учреждения и получают средства из фонда ОМС. Это пилотный проект, в нем пока участвует всего шесть субъектов Российской Федерации. Но, несмотря на то, что Самара не входит в их число, мы тоже тестируем новую систему в стационарах одиннадцати больниц. Тем более что с 1 января она станет обязательной для всех институций.



*Ваша молодость –
это так естественно!*

В салоне Sun de Vie используют только безопасные и бережные методы сохранения красоты и молодости:

- ◎ Врачебная косметология.
- ◎ Аппаратная косметология.
- ◎ Инъекции красоты.
- ◎ Пилинги, чистки, уходы.
- ◎ Индивидуальные программы оптимизации красоты и здоровья.

**Самара, ул. Ново-Садовая, 238.
Тел. 8 (846) 994-37-57. Сайт: www.sundevie.ru**

РЕКЛАМА. ЛИЦЕНЗИЯ: № ЛО-63-01-001352 от 25 октября 2011 г.

**О возможных противопоказаниях
проконсультируйтесь со специалистом**



Коснется ли инициатива амбулаторий?

Да, но конкретного решения по технологии информирования пока нет. Загружать дополнительной работой врачей и средний медперсонал мы не можем, поэтому были приглашены технические специалисты, которые разработают особое программное обеспечение. Хотелось бы иметь максимально простую программу, чтобы результат можно было получить в несколько кликов.

Процесс как-то контролируется? Ведь одна и та же болезнь может привести к разным тратам.
Существует протокол и стандарты лечения, где прописаны все манипуляции и перечень медикаментов по каждому заболеванию. Всякий счет, выставляемый государству за оказание услуг, подвергается тройному этапу экспертизы. Сам факт и сумма расходов проверяются и страховыми компаниями, и фондом. То есть просто так нарисовать сумму и отправить документ на оплату нельзя.

Предусматривает ли эта система детализацию, то есть объяснение, из каких цифр сложилась конечная сумма?

Нет, граждане видят только итог. Ведь, покупая в магазине хлеб, вы не спрашиваете, сколько с одной буханки получил комбайнер, мельник, пекарь, продавец и так далее? Кроме того, обывателю профессиональный медицинский язык вряд ли доступен. В наш фонд даже до запуска инициативы не поступало подобных обращений.

А если средства, затраченные на конкретного пациента, превысили ожидания врачей? Неужели придется доплачивать из собственного кармана?

Действительно, часто случается так, что заболевания имеют сложный характер или в ходе лечения появляются сопутствующие диагнозы. Из-за этого итоговая сумма, потраченная на пациента, выходит на порядок дороже прогнозируемой. Волноваться не стоит – всю сумму покроет страховка. Кстати, бывают и обратные случаи – когда затраты оказались меньше. Например, планировалось потратить пятьдесят тысяч, а фактически вышло в пять раз меньше. В этом случае учреждение получает всю сумму целиком. Здесь работает элемент страхового принципа. Если упростить, то более здоровый платит за больного, ведь все мы знаем, что каждый может занять место в обеих условных группах.

Как быть, если при лечении в больнице пациент сам вынужден приобретать лекарственные средства? Возможен ли возврат денег?

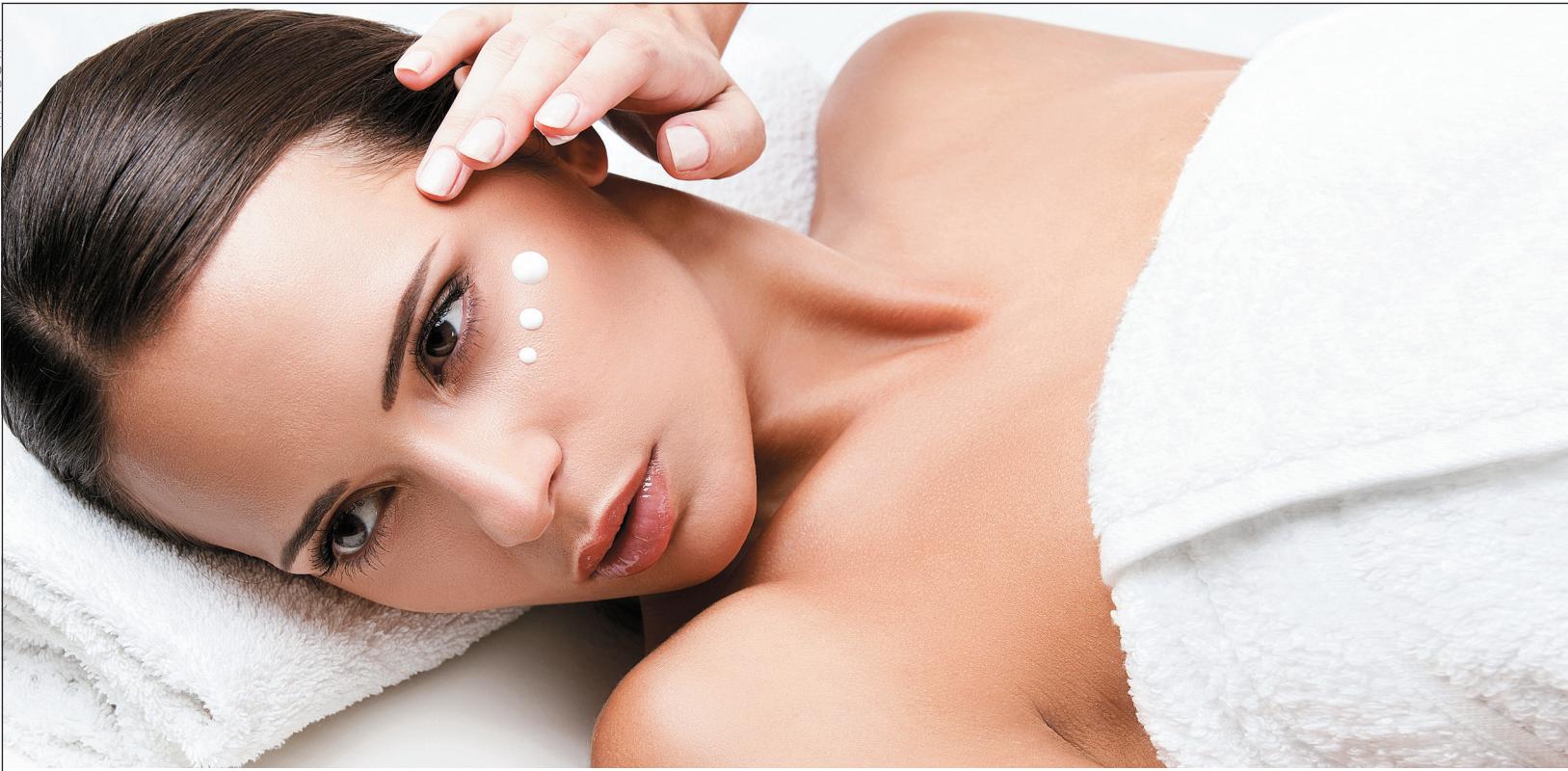
В этом случае расходы будут возмещены полностью – нужно лишь сохранить чек. Наши эксперты проверяют соблюдение стандарта оказания медицинской помощи и запись в листе назначений. Впрочем, бывают и другие ситуации. Некоторые пациенты говорят, что привыкли к какому-то определенному препаратуре, и отказываются принимать то, что предложил врач в стационаре. При таком варианте, конечно, возврат средств невозможен.

Какие виды помощи не включены в систему ОМС?

Так называемые высокотехнологичные, или ВМП. Они совместно финансируются из федерального и субъектового бюджета. На них определяются квоты, а оказываются такие услуги в федеральных лечебных учреждениях. В Самаре это клиники Государственного медицинского университета и больница Калинина. Сейчас Минздрав России передал часть ВМП в Фонд обязательного медицинского страхования, притом что ресурсная база у нас осталась прежней. Здесь снова вступает в силу страховой принцип, о котором мы с вами уже говорили. За счет уменьшения затрат на одного гражданина мы повышаем их на другого – разумеется, без ущерба для первого. Благо, средства фонда пока позволяют это делать.



KPACOTA



ДЕРЖАТЬ ЛИЦО

БОРЬБА СО СТАРЕНИЕМ КОЖИ ЛИЦА НАЧИНАЕТСЯ В МОЛОДОСТИ – ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО ПРАВИЛЬНОГО КОСМЕТИЧЕСКОГО УХОДА. ОДНАКО В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА СТОИТ ПРИМЕНЯТЬ РАЗНУЮ ТЕРАПИЮ. ПРИ ЭТОМ ОЧЕНЬ ВАЖНО ХОДЯ БЫ НА НАЧАЛЬНОМ УРОВНЕ РАЗБИРАТЬСЯ В ОСОБЕННОСТЯХ АНТИВОЗРАСТНЫХ КОСМЕТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ И ПРОЦЕДУР, ЧТОБЫ НЕ ПОТЕРЬЯТЬ ЛИЦО – ВО ВСЕХ СМЫСЛАХ.

25+

УСКОЛЬЗАЮЩАЯ КРАСОТА

Считается, что уже в двадцать пять лет кожа лица начинает увядать. Вместе с тем именно этот период, то есть с двадцати пяти до тридцати пяти лет, признан расцветом женской красоты. Почему возникает такое противоречие? Все просто: с одной стороны, кожа избавляется от подростковых проблем – угрей, повышенной жирности, а с другой – обзаводится новыми, не столь очевидными и оттого коварными. В каждый возрастной период ткани претерпевают разные процессы. Именно поэтому в двадцать пять нельзя использовать крем от морщин – он скорее навредит. Дело в том, что в этот период кожа еще сама вырабатывает активные вещества, которые в изобилии содержатся в возрастных косметических продуктах. Если же они станут поступать извне, организм прекратит их выработку раньше времени – и тогда без анти-эйдж терапии уж точно не обойтись. По той же причине нет смысла использовать после сорока крем для молодой кожи – просто потому, что у нее тоже другие потребности, а значит, средство будет выполнять бесполезные в общем-то функции. С опаской нужно относиться и к косметическим продуктам для кожи с акне. Нередко в состав антиугревых средств входят вещества, которые высушивают кожу, – они же станут причиной ускоренного возникновения морщин.

ТИПЫ СТАРЕНИЯ КОЖИ

Различают два вида – мелкоморщинистый и деформационный. В первом случае на лице образуется множество морщин, кожа как бы постепенно сморщивается и медленно, но верно приобретает эффект «печеного яблочка». При этом овал лица подчас остается четким. Как правило, такому типу подвержены худые женщины и обладательницы сухой кожи. А вот вследствие второго, деформационного, старения морщин возникает значительно меньше – какое-то время их может и не быть. Здесь возрастные изменения видны по нечеткому контуру лица – он становится расплывчатым. Кожа и мышцы со временем обвисают.

30+

ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ УВЯДАНИЯ

Темные круги под глазами, тусклая кожа и даже морщинки в уголках глаз – верные маркеры изменений, которые могут сказаться на состоянии лица спустя годы. Причин их появления не так много – среди основных специалисты отмечают банальный стресс, нездоровый образ жизни и ультрафиолетовое излучение. Чтобы сохранять молодость кожи в период с двадцати пяти до тридцати пяти лет, порой достаточно проходить антистрессовые процедуры, правильно питаться, выполнять физические упражнения, увлажнять кожу и, что немаловажно, очищать ее, чтобы снимать ороговевший слой.

СТРОЙНОСТЬ И МОЛОДОСТЬ С «АРТРОМЕДОМ»

Современные способы аппаратной косметологии в Центре красоты и здоровья «Артромед» решают практически любую задачу коррекции фигуры и омоложения. Только эффективные методики для лица и тела:

ДЕРМОТОНИЯ
(вакуумно-роликовый массаж)

УЛЬТРАЗВУКОВАЯ
ЛИПОСАКЦИЯ

ПРЕССОТЕРАПИЯ

МИОСТИМУЛЯЦИЯ

АЛМАЗНО-ВАКУУМНЫЙ
ПИЛИНГ

ЭЛЕКТРОМЕЗОТЕРАПИЯ
(электропорация)

БИОМЕХАНИЧЕСКАЯ
СТИМУЛЯЦИЯ
мышц лица, шеи, декольте

МИКРОТОКОВАЯ ТЕРАПИЯ

УЛЬТРАЗВУКОВОЙ ПИЛИНГ

УЛЬТРАФОНОФОРЭЗ

А также: массажи, уходы, инъекции красоты, нитевое армирование, и многое другое.



ул. Бр. Коростелевых, 79,
тел. 8 (846) 247-67-88

ул. Солнечная, 53,
тел. 8 (846) 203-14-20

пр. К. Маркса, 29,
тел. 8 (846) 247-90-08

ул. Юбилейная, 55,
тел. 8 (846) 221-96-98

ул. А. Толстого, 87,
тел. 8 (846) 310-64-71

РЕКЛАМА. ЛО-63-01-001842 ОТ 18 ЯНВАРЯ 2013 Г.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



35+

ДАЛЬНЕЙШИЕ ДЕЙСТВИЯ

К тридцати пяти годам кожа выглядит настолько хорошо, насколько вы правильно и своевременно ухаживали за ней и за всем организмом в предыдущие годы. Косметика должна оказывать три основных действия: регенерирующее, подтягивающее и увлажняющее. Если вы пользуетесь услугами косметолога, именно на это будут направлены и усилия специалиста. Основной упор делается на стимуляцию выработки коллагена, эластина и гиалуроновой кислоты – чтобы кожа оставалась упругой, эластичной и увлажненной, что препятствует появлению морщин.

При мелкоморщинистом типе старения необходимо сделать упор на пилинг – процедуру, в процессе которой ороговевшие клетки удаляются, запуская процесс регенерации кожи. В случае с деформационным старением пилинги не противопоказаны, однако акцент делается на лифтинге, ведь главная цель в этом случае – сохранить четкий контур. Косметические средства стоит сочетать с массажем и физиотерапевтическими средствами – они улучшат мышечный тонус и усилият проникновение необходимых веществ в нужные слои кожи.

45+

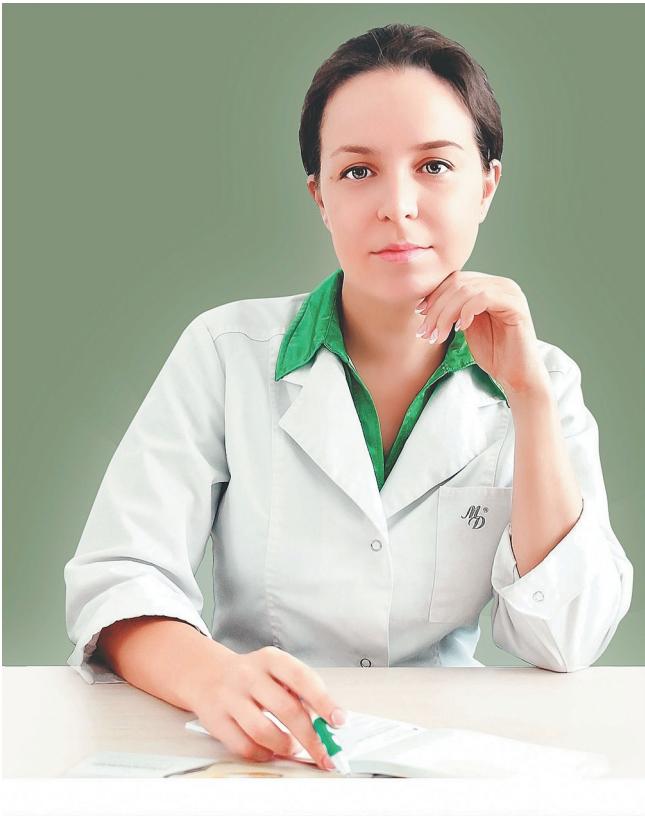
ПОСЛЕ СОРОКА ПЯТИ

Потеря упругости кожи, ее сухость, новые глубокие морщины, пигментные пятна – виной всему менопауза, которая сопровождается резким снижением уровня женских половых гормонов. Как никогда важно соблюдать рекомендации не только по уходу за лицом, но и за организмом в целом. Например, после сорока пяти кожа хуже сокращается, а значит, даже потеря нескольких килограмм чревата поплывшим контуром и увеличившейся глубиной и количеством морщин. Иными словами, стоит следить за питанием. Крайне важно, помимо активных косметических средств, использовать курсовой массаж и физиотерапевтические косметологические процедуры. Показаны процедуры глубокого лифтинга и пилинга, интенсивное увлажнение кожи, ее защита от ультрафиолетового излучения, а также антистрессовые программы. Словом, подходить к процессу необходимо комплексно независимо от возраста. Тогда вы сохраните лицо в любой ситуации.

САМАРСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КРАСОТЫ

ОБУЧЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ИНДУСТРИИ КРАСОТЫ

РЕКЛАМА



- КОСМЕТОЛОГИЯ
- МАССАЖ
- ВИЗАЖ
- НОГТЕВОЙ СЕРВИС
- ПАРИКМАХЕРСКОЕ
ИСКУССТВО

Базовое обучение. Повышение квалификации.

Диплом. Стажировка. Трудоустройство.

Иногородним – организация проживания.

www.univer63.ru, 8 (927) 658-29-20

Самара, ул. Чкалова, 90, офис 317, тел. 8 (846) 991-03-13,
ул. Стара-Загора, 56, офис 408, ТЦ Enter, тел. 8 (846) 272-44-94

ПРАВО волоса



Автор:
ТАТЬЯНА МИХАЙЛОВНА
РАССКАЗОВА,
руководитель Самарского
университета красоты,
врач-трихолог.

ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС, ИЛИ АЛОПЕЦИЯ, МОЖЕТ НАСТИГНУТЬ В ЛЮБОЙ МОМЕНТ – ВОЗРАСТ ЗДЕСЬ ВСЕ НИ ПРИ ЧЕМ, А ИСТИННУЮ ПРИЧИНУ ПОРОЙ НЕ МОГУТ НАЗВАТЬ САМИ ВРАЧИ. КАК СПРАВИТЬСЯ С НЕДУГОМ ИЛИ ПРЕДУПРЕДИТЬ ЕГО И ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ ДОВЕРЯТЬ ПОПУЛЯРНЫМ КОСМЕТИЧЕСКИМ СРЕДСТВАМ? ЗА ОТВЕТАМИ МЫ ОБРАТИЛИСЬ К ВРАЧУ ТРИХОЛОГУ РУКОВОДИТЕЛЮ САМАРСКОГО УНИВЕРСИТЕТА КРАСОТЫ ТАТЬЯНЕ РАССКАЗОВОЙ.

•150•

Столько волос в день выпадает у человека.
Если вы заметили, что теряете значительно больше, немедленно обратитесь к трихологу.



ЦЕНТР КРАСОТЫ И СТРОЙНОСТИ
Натальи Медведевой

В Новый год уверенно!

С центром красоты и стройности
Натальи Медведевой!

Специальная программа для милых дам и джентльменов,
которая поможет быстро подготовить себя к празднику:

Новогодний тонус-марафон

В ПРОГРАММУ ВХОДИТ:

- КАВИТАЦИЯ
- МИОСТИМУЛЯЦИЯ
- ЛИПОЛАЗЕР
- ВАКУУМНО-РОЛИКОВЫЙ МАССАЖ
- ОБЕРТЫВАНИЯ

Всего
5250
рублей!

Читателям журнала «Здоровье. Медицина. Красота»
прессотерапия в подарок!

Подробности акции уточняйте у администраторов



Самара, ул. Советской Армии, 2406. Тел.: 8 (846) 205-07-85, 27-67-555, 225-31-61

www.kinup-med.ru

ПОНЯТЬ СУТЬ

Существует три основных вида выпадения волос, или алопеции – очаговое, диффузное и андрогенное. У каждого из них свои причины возникновения, которые порой сложно или вовсе невозможно выявить. Однако не стоит паниковать – при ранней диагностике вполне реально вернуть потерянное. Более того, необъяснимым образом в некоторых случаях волосы снова вырастают сами собой. Рассмотрим каждый вид подробнее и узнаем, к каким методикам прибегают трихологи, специалисты по лечению волос и кожи головы.



ОЧАГОВОЕ ВЫПАДЕНИЕ

При таком типе облысения волосы выпадают участками круглой или овальной формы, или, как их еще называют, гнездами. Подвержены ему чаще женщины. Врачи выделяют три стадии. Прогрессирующая характерна ослаблением волос по всей голове и возможным объединением пораженных участков. Во время стационарной стадии очаг не увеличивается в размерах. И, наконец, регressive сопровождается порой спонтанным застиланием гнезда.

ПРИЧИНЫ

Истоки подобного облысения специалистами до сих пор не изучены. Однако известно, что очаговая алопеция может иметь аутоиммунный характер. Иными словами, иммунитет по каким-то причинам принимает фолликул за чужеродное тело и атакует его, в результате чего волос слабеет и погибает. Кроме того, такой тип облысения связывают с наследственными заболеваниями щитовидной железы, бронхиальной астмой и токсическими состояниями, которые связаны с атакой организма вирусами или паразитами. Хотя о прямой связи врачи в последних двух случаях не берутся утверждать. Среди возможных причин также указываются стресс, последствия тяжелых травм, ранний климакс и дефицит витаминов и микроэлементов.

ЛЕЧЕНИЕ

Хорошие новости: у взрослого человека застилание может произойти само собой. Если же этого не случилось, лечение назначают в зависимости от тяжести. С помощью препаратов снимают иммунное воспаление, также обкалывают кожу головы кортикостероидами, применяют местные раздражающие средства, например, на основе кремния, которые усиливают кровоток. Кроме того, трихологи используют аппарат дарсанваль, лазерную методику и мезотерапевтические коктейли. Стоит учесть, что лечение носит симптоматический характер, а прогноз терапии не всегда четко виден.

ВСЕГДА БЫТЬ МОЛОДОЙ И КРАСИВОЙ? ПРОСТО, КАК «РАЗ-ДВА-ТРИ», С ЦЕНТРОМ FAVORIT-CLINIC

БЕЗОПЕРАЦИОННЫЙ ЛИФТИНГ «ТЕРМАЖ» ПОМОЖЕТ В ЭТОМ:

- 1 В основе процедуры лежит инновационный и совершенно безопасный метод радиолифтинга. Именно воздействие радиочастотных волн запускает активное обновление кожи на любой выбранной области: как на лице, так и на теле.
- 2 Омоложение происходит на клеточном уровне: восстанавливаются показатели упругости и эластичности, мелкие морщинки исчезают, а глубокие становятся менее заметными. Потрясающий лифтинг виден уже после первой процедуры.
- 3 «Термаж» показывает суперрезультаты без хирургического вмешательства: интенсивное омоложение, устранение мешков под глазами и несовершенств кожи, уменьшение локальных жировых отложений и даже избавление от целлюлита!



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ:

«Термаж» работает с первой процедуры, а эффекта хватает на 5 лет. После курса процедуры «Термаж» кожа обновляется в течение 3-6 месяцев. А это значит, что с каждым днем вы становитесь более молодой и стройной!

**«Термаж» – секрет молодости,
проверенный миллионами!**

Favorit clinic
центр эстетической косметологии

Самара, ул. Пушкина, 223
Тел.: 8 (846) 244-45-33, 244-43-40
www.favorit-clinic.ru

ДИФФУЗНОЕ ОБЛЫСЕНИЕ, ИЛИ ПОРЕДЕНИЕ

Если в норме у человека в сутки выпадает до ста пятидесяти волос, то в случае диффузной алопеции – в разы больше. Выпадение происходит равномерно.

ПРИЧИНЫ

Чаще всего недуг вызван стрессом – одномоментным или хроническим. Примечательно, что волосы начинают выпадать через два-три месяца, когда человек уже забывает о том, что с ним произошло. Также диффузную алопецию провоцируют дефицитные состояния – когда в организме не хватает витаминов и/или микроэлементов. Например, если человек вегетарианец или сидит на безбелковой диете, велика вероятность, что он столкнется с такой проблемой. В группе риска и женщины, пережившие период беременности, исход которой в данном случае не важен. Часто такой тип выпадения свидетельствует о нарушении функции щитовидной железы.

ЛЕЧЕНИЕ

Трихологи используют витаминные комплексы, обязательно специализированные, созданные для волос и ногтей. Ведь мы знаем, что витамины могут вступать в реакцию друг с другом, в результате чего один из них может усвоиться, а другой – нет. Длительность терапии – минимум три месяца. Если виной выпадения – стресс, то применяют успокаивающие средства, травы или, если они не помогают, медицинские препараты. Для наружного лечения разработан целый ряд средств, которые улучшают кровообращение кожи головы. Шампуни в этом случае не очень эффективны, а вот лосьоны и маски – да, особенно если использовать лазерную расческу, мезороллеры или дарсанваль. Важно помнить, что речь идет о профессиональных трихологических сериях продуктов, а не о растиражированной косметике.

АНДРОГЕННАЯ АЛОПЕЦИЯ

Само название указывает на прямую связь с мужскими половыми гормонами, однако различают не только андрогенную, приобретенную форму, но и андрогенетическую – наследственную. Во время последней у мужчин лысеют лобно-теменные зоны и макушка, у женщин – зона срединного пробора. Первые признаки, как правило, появляются у сильной половины после полового созревания, у слабой – после двадцати лет. Во время андрогенной алопеции волосы могут выпадать равномерно по всей голове и в любом возрасте. Если не лечить, произойдет не просто ослабление, но атрофия фолликулов, то есть они умрут. Обратиться к специалисту стоит при первых же признаках, чтобы сохранить волосы или замедлить их потерю.

ПРИЧИНЫ

Андрогенная алопеция возникает из-за избытка андрогенов в крови женщин и мужчин. Это может быть вызвано патологией эндокринной системы, приемом лекарственных препаратов, например, стероидов, у женщин – являться следствием гинекологических заболеваний.

ЛЕЧЕНИЕ

Главная задача – сохранить то, что есть. Как правило, в ход идут физиотерапия, стимуляторы роста волос, массажи плюс профессиональные трихологические линии продуктов, созданные специально для лечения этого вида алопеции. Начинать стоит при первых признаках, тогда велика вероятность отсрочить потерю растительности на несколько лет. Радикальный метод – пересадка волос, вызывает много споров. Если не брать во внимание, что это дорогостоящая процедура, основным минусом можно назвать сложность пересадки при обильном облысении.



ФOTO: DEEPSTOCKPHOTOS, ARCHIVE OF PRESS-SERVICE

РЕКЛАМА. ЛИЦЕНЗИЯ № ЛО-63-01-002077 ОТ 12.07.2013 Г.

Тел.: 8 (846) 270-30-60,
270-30-65, 990-42-20



Самара, ул. Ново-Садовая, 139
www.elixe-samara.ru



Осень с постепенным уменьшением количества солнца позволяет обратить внимание на процедуры, которые были недоступны летом. В нашей клинике наиболее востребованными осенними процедурами являются лазерные методики омоложения, пилинги, лечение акне, сосудистых патологий, волос, массаж, уходовые процедуры по телу. На некоторых из них мы остановимся подробно.

ФРАКЦИОННЫЙ ФОТОТЕРМОЛИЗ

Фракционный фототермолиз, лазерное омоложение, фракционное омоложение, CO₂ – все это названия одного эффективного и комфортного способа омоложения на сегодняшний день. Он дает прекрасный эффект, поэтому, если вы хотите рас простраться с морщинками, пигментными пятнами и ороговевшим слоем эпидермиса, мы сможем вам помочь.

Какие проблемы решает фракционная методика?

- Устраняет морщинки вокруг глаз.
- Подтягивает кожу лица и шеи, зоны декольте и рук.
- Сужает поры.
- Уменьшает дряблость кожи.
- Устраниет рубцы и растяжки.
- Удаляет пигментные пятна.

Фракционность – это разделение лазерного луча на множество микролучей. То есть на кожу воздействует лазер не сплошным пятном, а своеобразной сеткой. Благодаря нанесению на кожу колонок микрокоагуляции запускается механизм естественного восстановления тканей с формированием нового коллагена, улучшается структура кожи и ее внешний вид. Высокоинтенсивные лазерные микролучи проникают на глубину до 1 мм, обеспечивая высокую эффективность процедур.

Чрезвычайно важно то, что существуют определенные участки кожи, на которые лазер не воздействует. Вокруг каждой зоны микротермического воздействия, которая интенсивно лечится этим лазером, остаются нетронутые ткани. В этом и заключается суть фракционного лазерного омоложения кожи. Восстановительный период после процедуры проходит комфортно, его длительность составляет 3-7 дней в области лица, не более 2-х недель в области тела.

Для достижения наибольшего эффекта (полного обновления кожи) следует пройти курс процедур омоложения CO₂ лазером. Это позволит максимально устранить дряблость кожи. Процедуры проводятся 3-5 раз с периодичностью один раз в месяц. Результат от курса процедур фракционного омоложения сохраняется от одного до нескольких

лет. Залог длительного эффекта – дополнительные процедуры. Кратность и продолжительность омолаживающих процедур для каждого пациента назначается индивидуально.

ЛЕЧЕНИЕ ВОЛОС

Состояние волос – это показатель неполадок в организме. Наряду с имеющейся генетической предрасположенностью и неполноценной работой внутренних органов, стрессы и экологические факторы наносят нашим волосам серьезный вред. В результате они истончаются, теряют блеск и, как следствие, выпадают. Клиника «Эликсир» проводит аппаратную диагностику причин выпадения волос, их сухости и ломкости.

Среди причин возможны:

1. Гормональные сбои, нарушающие питание волос (проблемы функции щитовидной железы, половых желез, надпочечников).
2. Дефицит микроэлементов, вызывающих дистрофию волосяного фолликула (селен, кальций, железо, фосфор, медь, цинк, бор, йод, калий).
3. Заболевания желудочно-кишечного тракта.
4. Нарушение кровоснабжения волосистой части головы.
5. Нарушение иммунитета, вызывающее потерю волос.

При помощи информации, полученной в процессе диагностики, специалист сможет подобрать оптимальный курс лечения. Мы применяем натуропатию, аппаратные методики, мезотерапию и плазмолифтинг.

Самым эффективным сочетанием является:

CO₂ лазер с мезотерапией и/или плазмолифтингом, для лечения волос - применение гомеопатических схем или «СУ-ДЖОК» лечение в сочетании с плазмолифтингом и/или специальной мезотерапией.

Корпоративные подарки к любому празднику

ГОРИЗОНТ МЕДИА
издательский дом



1. КОМУ ПРЕДНАЗНАЧЕН КОРПОРАТИВНЫЙ ПОДАРОК?

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

2. ЗАЧЕМ НУЖНЫ КОРПОРАТИВНЫЕ ПОДАРКИ?

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

3. ПОЧЕМУ НУЖНО ОБРАЩАТЬСЯ К ПРОФЕССИОНАЛАМ?

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



КАЧЕСТВО
ЖИЗНИ

Премиум-отдых с «Самараинтур»



В современном мире, в море хлопот и повседневности, порой так хочется отложить все дела и уехать на неделю-другую, а может – просто на выходные.

Компания «Самараинтур» создала клуб Premium для тех, кто готов вместе с нами изучать этот удивительный и многообразный мир. Мы предлагаем вам путешествия, сделанные на заказ, каждое из которых уникально. Наши направления отдыха невероятно разнообразны – они зависят лишь от ваших фантазий и ожиданий.

У вас есть возможность совершить круиз по Амазонке, побывать на Северном полюсе, съездить в Прагу или Мюнхен на выходные. В какую бы точку мира вы ни отправились – «Самараинтур Premium» будет рядом, чтобы исполнить все пожелания. А сегодня я приглашаю вас на Адриатическое побережье – на курорт с мировым именем Абано Терме.

Елена Сегал,
генеральный директор
«Самараинтур»



САМАРАИНТУР *Premium*

Тел. 8 (905) 300-01-00
www.samaraintour.ru



Королевский отдых и лечение на курорте Абано Терме

Курортная зона **Абано Терме** находится в 40 км от аэропорта Венеции и Адриатического побережья Италии, на территории природного парка у подножия **Эуганских холмов**. Сказочная природная красота этих мест всегда привлекала аристократию – виллы венецианской знати и замки встречаются здесь чаще, чем где бы то ни было.

Термальный курорт **Абано Терме и Монтеротто Терме** – это бальнеологические курорты с мировым именем, которые специализируются на лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата, обмена веществ, органов дыхания и ЛОР-заболеваний. Отельная база двух курортов насчитывает более ста комфортабельных гостиниц, каждая из которых располагает собственным лечебным центром, закрытым и открытым термальными бассейнами, зонами для загара на открытом воздухе.

Большинство отелей **4* и 5*** зоны **Абано Терме и Монтеротто Терме** обладают отличными SPA-центрами, оснащенными современным оборудованием, и высокопрофессиональным персоналом. Цены на услуги не испугают никого, а полученное удовольствие и результат будут радовать очень долго.

В **Абано Терме и Монтеротто Терме** ежегодно приезжают десятки тысяч людей из разных стран мира. Наряду с людьми преклонного возраста здесь отдыхает много молодежи. Встречаются семьи с детьми. Часто на улицах курорта можно увидеть известных политиков, спортсменов, звезд кино. Оказывается, что, кроме оздоровления, здесь открыты и другие, поистине неисчерпаемые возможности для проведения блестательного и насыщенного отпуска. Побывав в **Абано Терме или Монтеротто Терме** один раз, люди возвращаются туда снова и снова, а все потому, что за одну поездку познать все прелести этого места просто невозможно.



ГДЕ В ИЗРАИЛЕ ОДОХНУТЬ И
ОЗДОРОВИТЬСЯ В НАЧАЛЕ ЗИМЫ

ЛЕЧЕБНЫЕ СПА! ЗЕМЛИ ОБЕТОВАННОЙ

НА РУБЕЖЕ ОСЕНИ И ЗИМЫ ПОЕЗДКА В ТЕПЛЫЕ КРАЯ
КАЖЕТСЯ ВЕСЬМА ЗАМАНЧИВОЙ. ИЗРАИЛЬ – ОДНА ИЗ
САМЫХ ПОДХОДЯЩИХ ДЛЯ ЭТОГО СТРАН. ЗДЕСЬ НАЙДЕТСЯ
НЕМАЛО МЕСТ, ГДЕ МОЖНО НЕ ТОЛЬКО ПРЕКРАСНО
ОТДОХНУТЬ В ТЕПЛОМ КЛИМАТЕ, НО И ЗАНЯТЬСЯ
ЗДОРОВЬЕМ В ИЗВЕСТНЫХ КЛИНИКАХ И САНАТОРИЯХ.



ИНФРАСТРУКТУРА

КРУГОМ ВОДА

Пожалуй, нельзя найти человека, который не слышал
бы о лечебных свойствах Мертвого моря. Это место
без преувеличения можно назвать одним из самых
востребованных курортов мира. Неудивительно, что его
южная часть практически полностью превращена в один
большой оздоровительный комплекс с современными
гостиницами, благоустроенным пляжами, а также сетью
ресторанов и магазинов. Практически при всех гостиницах
есть SPA-салоны, предлагающие грязевые и серные
ванны, ингаляции, массажи, косметические процедуры.
Здесь можно встретить закрытые и открытые бассейны с
морской водой и современные гимнастические залы. Кроме
того, на Мертвом море можно получить качественное
специализированное лечение, ведь израильская медицина
имеет в мире весьма высокую репутацию.



ПРИРОДА

СОЛЬ ЖИЗНИ

Мертвое море (или, если точнее, бессточное соленое озеро) находится почти на 430 м ниже уровня Мирового океана. Оно держит пальму первенства сразу в нескольких направлениях: это самое низкое место на земном шаре, один из самых соленных водоемов и самая большая термическая здравница в мире.

В этом море невозможно утонуть, а на отдыхающих не нападет акула, не обожжет медуза и даже случайная водоросль не намотается на ногу. А все потому, что концентрация минеральных веществ в воде достигает 35%. Долгое время считалось, что жизни в озере нет вовсе — отсюда и его современное название. Но сегодня известно, что 70 видов бактерий и грибов чувствуют себя в этом концентрированном солевом растворе вполне комфортно. Помимо того что содержание солей превышает соленость других морей почти в десять раз, так и минералогический состав их принципиально иной. Вода насыщена хлоридами кальция, магния, калия и натрия, в ней много бромидов, но низкое содержание сульфатов. Плюс иловые сульфидные грязи с высоким содержанием брома, йода и гормоноподобных веществ также знамениты своими целебными свойствами. Сюда можно добавить безупречно чистый воздух окрестных заповедников, насыщенный ионами солей, свободный от аллергoidных примесей и содержащий в 10-20 раз больше брома, чем в любом другом месте. Все это делает курорты Мертвого моря уникальными по своему лечебному эффекту.

И все же не стоит купаться здесь чаще двух-трех раз в день по 20 минут, а после процедуры в море лучше принять душ. Непременно нужно следить, чтобы чрезвычайно соленая вода не попала в глаза, рот и нос, поскольку вызывает на слизистых сильное жжение.

К слову, питьевая вода в этом районе тоже полезна. Она имеет высокую концентрацию селена — элемента, подавляющего рост клеток, имеющих тенденцию к аномальному развитию, и повышающего иммунитет.

Эйн-Геди, Эйн-Бокек, Хамат-Гадер, Арад — уникальные курорты с целебными природными особенностями.



ЭЙН-БОКЕК

Самый низко расположенный город мира. Атмосферное давление доходит до 804 миллиметров — воздух в 1,95 раза плотнее воздуха самого высокогорного города мира.

Что лечат:

Болезни суставов, кожные заболевания, в том числе псориаз и экзему.

ЭЙН-ГЕДИ

Включает в себя серные купальни, заповедник, национальный парк.

Что лечат:

Заболевания органов дыхания, ЛОР-патологии, болезни желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистые заболевания, псориатический полиартрит, а также воспалительные заболевания суставов и позвоночника.

АРАД

Помимо клиник и санаториев, здесь находится национальный парк Tel Arad, в котором можно увидеть памятники культуры эпохи Бронзового века.

Что лечат:

Заболевания дыхательных путей, в том числе астму и бронхиты, псориаз, артрит, кожные и нервные расстройства.

ТВЕРИЯ

Этот курорт минеральных вод объединяет 17 источников, которые бьют из глубины, достигающей 2000 метров.

Что лечат:

Стресссы, хроническую усталость, бессонницу, заболевания опорно-двигательного аппарата, кожные и респираторные заболевания, боли в спине и суставах.

ХАМАТ-ГАДЕР

С иврита это название переводится как «горячие источники Гадера». В туристический комплекс включены небольшой зоопарк и даже крокодиловая ферма.

Что лечат:

Воды пяти целебных горячих источников температурой 42° с высокой концентрацией минеральных солей в сочетании с качественными процедурами ускоряют обмен веществ и обновление клеток, а также оказывают болеутоляющее действие.

ПОГОДА

ВЫСОКИЙ ГРАДУС

На Мертвое море можно ехать круглый год. Среднемесячная температура здесь колеблется от +20° в январе до +39° в июле-августе. Ноябрь считается востребованным временем. Цены на отели становятся выше, но условия, пожалуй, идеальны: температура воздуха +27-30°, а воды +25-27°. В декабре становится чуть прохладнее (температура воды и воздуха примерно 22°), иногда могут идти дожди, поэтому лучше выбирать отели, которые оснащены бассейнами с морской водой. Впрочем, есть и приятный момент: в это время значительно снижаются цены.

Дополнительный полезный фактор — практически безопасное солнце этого региона. Благодаря низкому расположению слоя воздуха над Мертвым морем на 400 с лишним метров больше, чем где-либо на планете. Защиту создают и минеральные аэрозоли, распыленные в воздухе. Все это в комплексе — естественный фильтр для жесткого солнечного излучения. Атмосферное давление в этом регионе является самым высоким на земном шаре, а содержание кислорода в воздухе на 15% больше, что создает эффект природной барокамеры.



ЗДОРОВОЕ ОТНОШЕНИЕ

На Мертвом море успешно лечатся многие болезни суставов и кожные заболевания: псориаз, экземы, нейродермиты. Главный лечебный фактор — местные горячие источники, уникальная вода озера и грязи. Знаменитая черная глина очищает и стимулирует кожу, расслабляюще действует на мускулатуру и эмоциональное состояние, улучшает циркуляцию крови и облегчает ревматические боли. Воздух Мертвого моря помогает избавиться от заболеваний дыхательных путей, а высокое атмосферное давление способствует снижению кровяного давления у больных гипертонией. В местных центрах принимают больных с неврологическими и андрологическими заболеваниями.

Чистый воздух – крепкое здоровье всей семьи!

ДЫШИТЕ ПОЛНОЙ ГРУДЬЮ С ВОЗДУХООЧИСТИТЕЛЯМИ AIRFREE!

КОГДА НУЖЕН ВОЗДУХООЧИСТИТЕЛЬ?

Если кто-то из семьи страдает от астмы или аллергии.

Если в доме есть ребенок – любого возраста, особенно грудного.

Если дом находится в оживленном районе и в окна проникают уличная пыль и токсины.

Если кто-то из членов семьи курит.

Если вы живете в старом доме – значит, в нем непременно есть споры плесени.

Если установлена мебель из искусственных материалов с содержанием формальдегида.

Если вы работаете в замкнутом помещении с кондиционером.

Компания «Аллергодом» в Самаре представляет огромный выбор средств, которые сделают помещение не только безукоризненно чистым, но и безопасным для здоровья. Теперь можно быть уверенным, что ваш дом – это ваша крепость.

Один из главных мировых бестселлеров, которые можно найти в компании «Аллергодом», – воздухоочистители AirFree. Они созданы на основе запатентованной технологии очистки воздуха TSS, эффективность которой доказана и научно обоснована. Система TSS основана на естественных процессах окисления органических соединений в запатентованном керамическом ядре при температуре 204 градуса. Это позволяет наиболее эффективно удалять из воздуха бактерии, грибки, вирусы и другие аллергены – словом, все то, что наносит вред нашему здоровью. AirFree нейтрализует даже озон и табачный дым! А главное, воздухоочистители AirFree бесшумны, высокоеэкологичны и абсолютно безопасны!



Самара, ул. Ново-Садовая, 24, ТЦ VanityLine

Тел. 8 (846) 277-25-42

www.allergodom.ru

4 ИНТЕРЕСНЫХ КНИГИ О ЗДОРОВЬЕ

Сиддхарта Мукерджи

ЦАРЬ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ. БИОГРАФИЯ РАКА



За свой научно-художественный труд онколог, профессор Колумбийского университета уже получил Пулитцеровскую премию в 2011 году и первые места в топе самых-самых книг по версии многих авторитетных изданий, включая журнал Time. Книгу можно назвать клиническим и биографическим расследованием, которое начинается в Древнем Египте в

годы жизни врача Имхотепа. Автор почти сделал из рака живое существо, героя, который сражается с человеком и часто выигрывает битвы. На стороне добра – ученые и врачи, которые на протяжении многих лет ищут лекарство от рака.

Эй Джей Джейкобс

ДО СМЕРТИ ЗДОРОВ. СКРОМНАЯ ПОПЫТКА ОБЫЧНОГО ЧЕЛОВЕКА ДОСТИЧЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВА

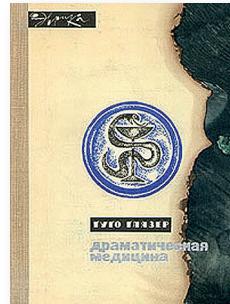


Увлекательный, поучительный и ироничный труд американского журналиста, который испытал на себе основные методики, обещающие здоровую и долгую жизнь. Газета The New York Times поставила книге диагноз «бестселлер». В ходе эксперимента Эй Джей развенчивает мифы или подтверждает гипотезы о ЗОЖ, которыми наполнено

информационное поле. Одни из них чуть не свели его в могилу, другие заставили возродиться из пепла. Примечательно, что при написании он использовал реальные медицинские исследования и сверял каждый свой шаг со светилами медицины и науки, от профессоров Гарварда и Университета Джона Хопкинса до откуда ни возьмись возникшей в группе консультантов тетушки Марти, которая продает биодобавки.

Гуго Глязер

ДРАМАТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА. ОПЫТЫ ВРАЧЕЙ НА СЕБЕ



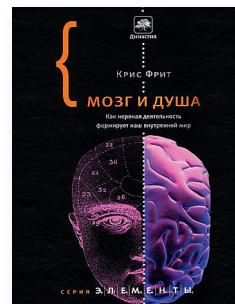
Известный австрийский ученый и общественный деятель, популяризатор медицины издал свой самый большой труд еще в 1959 году, и с тех пор книга постоянно переиздается. В ней Глязер рассказывает не только о широко известных опытах, которые ставили на себе эскулапы, без стука вошедшие в историю, но также о тех, кого читатель наверняка не знает.

Так, в книге соседствуют истории о выпитой Максом Петтенкофером культуре холерных вибрионов и о разработке диагностических приемов Вернера Форсмана. Конечно, многие из описанных методов лечения тех или иных болезней или их профилактики сегодня устарели. Тем не менее, героизма у этих историй не отнять.

Крис Фрит

МОЗГ И ДУША: КАК НЕРВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ФОРМИРУЕТ НАШ ВНУТРЕННИЙ МИР

В своей отчасти провокационной книге нейрофизиолог пытается доказать, что наши чувства, мышления и ощущения обусловлены процессами, протекающими в мозге. Приводя в пример различные случаи, от встречи с духами до выхода в астрал, Фрит доступным языком рассказывает, почему это происходит и какая часть мозга в этот момент задействована, а главное, зачем ему это нужно. Названия глав книги нарочито вызывающи: «Фантомы у нас в мозгу», «Есть ли в комнате носорог?», «Воображение – очень скучная штука». Между тем книгу нельзя назвать чистым разоблачением – это лишь один из аспектов. Кроме всего прочего, автор приводит в ней результаты последних исследований и открытый в психологии, которые поражают куда сильнее, чем астральная связь.





Создание **КНИГ НА ЗАКАЗ**

Написание | Верстка и дизайн | Издание

КНИГА-СЮРПРИЗ НА ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

Подготовка издания ведется втайне от ее героя – яркие, незабываемые эмоции гарантированы!

СКАЗКИ О ВАШЕМ РЕБЕНКЕ

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

СЕМЕЙНЫЕ КНИГИ

Литературно обработанная история вашей семьи, сохраненная для потомков.

КОНТЕНТНАЯ ПОЛИГРАФИЯ

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

КНИГИ О КОМПАНИИ

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

АВТОБИОГРАФИИ И МЕМУАРЫ

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

Реклама

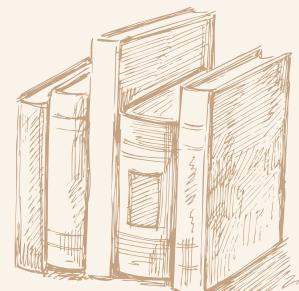
Книга - по-прежнему лучший подарок!

Издательский дом «Горизонт Медиа»

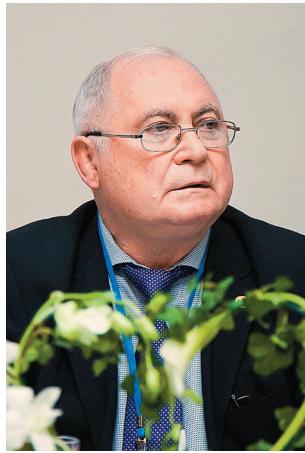
Самара, ул. Ново-Садовая, 106, оф. 501

Тел. 8 (846) 270-34-83

GorizontMedia63@gmail.com



ВСЕРОССИЙСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ «ПРОТИВОРЕЧИЯ СОВРЕМЕННОЙ КАРДИОЛОГИИ: СПОРНЫЕ И НЕРЕШЕННЫЕ ВОПРОСЫ»



Р. Г. Оганов, академик РАН, почетный президент Российского кардиологического общества.



Е. В. Шляхто, академик РАН, директор ФГБУ «Федеральный медицинский исследовательский центр им. В. А. Алмазова», президент Российской кардиологической общества.



Фото: А. ВВЕДЕНСКИЙ, О. КЛЕЦ

7-8 ноября состоялась всероссийская конференция «Противоречия современной кардиологии: спорные и нерешенные вопросы». Уже в третий раз Самара стала площадкой для проведения такого представительного форума. С приветственным словом к участникам конференции выступил ее председатель – президент РКО, академик РАН Е. В. Шляхто.

На конференции были рассмотрены такие важнейшие проблемы, как эпидемиология и профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, новые подходы в диагностике и лечении заболеваний сердца и их осложнений, вопросы неотложной кардиологии, оказание высокотехнологичной медицинской помощи и многие другие вопросы.

Было проведено около 50 научных симпозиумов, выступило более 250 докладчиков не только из нашей страны, но и Франции, Сербии, Польши, Чехии, Германии, работали дискуссионный клуб и группа РКО «Молодые кардиологи». В этом году в рамках конференции состоялись симпозиумы Международного Общества холтеровского мониторирования и неинвазивной электрокардиологии (ISHNE), Антигипертензивной Лиги, Общества специалистов по сердечной недостаточности, Общества клинической гемостазиологии, шести секций РКО.

Технический организатор – ООО «Майс Партнер».

ВЫСТАВКА «ДЕНТАЛ-ЭКСПО. САМАРА 2014»



С 6 по 8 ноября в Самаре состоялась Семнадцатая специализированная выставка «Дентал-Экспо. Самара 2014» – единственный в регионе форум по вопросам актуальной стоматологии.

Цифры говорят сами за себя: мероприятие посетили 3 452 специалиста. А 69 компаний, 13 из которых участвовали в самарской выставке впервые, представили стоматологическое и зуботехническое оборудование, передовые технологии, новейшие информационные разработки, инструменты и материалы. За три дня состоялось 14 крупных мероприятий, среди которых значились эндоконгресс, лекции, семинары и практические занятия. Более 500 стоматологов повысили уровень квалификации, посетив события деловой программы, и отметили ее высокую информативную наполненность. Ключевым же пунктом стал XVII Всероссийский форум «Актуальные вопросы стоматологии XXI века», посвященный 95-летию со дня основания Самарского государственного медицинского университета. Все проводимые мероприятия были аккредитованы в системе непрерывного профессионального развития, а участникам выданы сертификаты и начислены баллы.

ПЕРВАЯ РЕГИОНАЛЬНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ПО ПРОБЛЕМАМ ВИЧ



Вадим Владимирович
Рассокин



Алексей Васильевич Спирин



Елена Алексеевна Сtribkova



Александр Григорьевич Сонис



Ольга Вячеславовна
Агафонова



Сергей Иванович Кузнецов



Ольга Петровна Фролова

ФОТО: АРХИВЫ ПРЕСС-СЛУЖБ

24-25 октября в Самаре прошла научно-практическая конференция «ВИЧ-инфекция в Самарской области: прошлое, настоящее, будущее», посвященная 25-летию создания самарской службы по профилактике и борьбе со СПИДом и открытию нового центра. В приветственной речи министр здравоохранения Самарской области Геннадий Гридасов отметил, что в последнее время наметилась тенденция к снижению вновь выявленных носителей ВИЧ-инфекции и произошло это в значительной степени благодаря четко выстроенной в области системе профилактики. Однако это не значит, что не нужно работать на опережение. Высокую оценку гостей получила и организация работы в открывшемся в апреле этого года новом областном Центре по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями. В ходе конференции специалисты медицинских организаций Самарской области, Санкт-Петербурга и Москвы обсудили вопросы диспансеризации пациентов с ВИЧ-инфекцией с учетом эпидемиологической обстановки, результативности профилактики передачи ВИЧ от матери к ребенку, поделились опытом междисциплинарного сотрудничества.

Организатор: Центр туризма и отдыха У-Ра.
Самара, ул. Фрунзе, 126, тел.: 8 (846) 333-30-11, 256-35-20, 265-56-47, y-ra@y-ra.ru www.y-ra.ru.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ для медицинских работников

в ноябре – январе

Самара

26-27 ноября 2014

«Современные достижения травматологии и ортопедии», межрегиональная научно-практическая конференция травматологов-ортопедов

4-5 декабря 2014

«Иновационные технологии в торакальной хирургии», научно-практическая конференция

Россия

25-28 ноября 2014, Москва

VII Всероссийский образовательный конгресс «Аnestезия и реанимация в акушерстве и неонатологии»

1-2 декабря 2014, Москва

VII Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Медицина и качество-2014»

8-11 декабря 2014, Москва

XXI Международная специализированная выставка «Аптека-2014»

9-11 декабря 2014, Санкт-Петербург

«Перинатальная медицина-2014», I Общероссийская конференция

11-13 декабря 2014, Москва

XIII Конгресс детских инфекционистов России

15-19 декабря 2014, Санкт-Петербург

Семинар «Актуальные вопросы современной спортивной медицины»

18-19 декабря 2014, Санкт-Петербург

Заключительная конференция «Гастроэнтерология без секретов для терапевта-2014»

20-23 января 2015, Москва

VIII Международный конгресс по репродуктивной медицине

21-23 января 2015, Москва

SAM-Expo 2015, специализированная выставка по эстетической медицине

Международные события

24-28 ноября 2014, ЮАР, Кейптаун

IV Международный конгресс по местной анестезии и противоболевой терапии

4-7 декабря, Франция, Ницца

X Международный конгресс «Болезни Паркинсона и других двигательных расстройств»

9-13 декабря, 2014, США, Сан-Антонио

XXXVII симпозиум по вопросам рака груди

10-13 декабря 2014, США, Орландо

Конференция по вопросам замены и протезирования суставов

11-14 декабря, 2014 года, Турция, Стамбул

Health Expo 2014, международная выставка медицинского оборудования и техники, средств по медицинскому уходу

11-14 декабря, 2014, Турция, Стамбул

Optik Istanbul 2014, международная выставка оптики

8-10 января 2015, Бангладеш, Дакка

Asia Pharma Expo 2015, выставка фармацевтики и косметологии

9-11 января 2015, Германия, Мюнхен

Opti Munchen 2015, международная выставка оптики

14-18 января 2015, США, Орландо

Симпозиум по вопросам ортопедии

22-25 января 2015, Франция, Париж

Les Thermalies 2015, международная выставка красоты и здоровья

МЕСТА ПРИСУТСТВИЯ И РАСПРОСТРАНЕНИЯ

МЕДИЦИНСКИЕ КОМПАНИИ

Академия научной красоты
ул. Самарская, 161
«АртСмайл», стоматология
ул. Ерошевского, 19
«Артомед», центр красоты и здоровья
ул. Солнечная, 53;
ул. Бр. Коростелевых, 79;
пр. К. Марка, 29;
ул. Юбилейная, 55;
ул. А. Толстого, 87
«Бу Шэнь», оздоровительно-лечебный центр
Московское шоссе, 4, строение 2
«Волга», медицинский центр
ул. Физкультурная, 98
Глазная клиника Бранчевского
ул. Ново-Садовая, 369а
Городская клиническая больница №1 им. Н.И. Пирогова
ул. Полевая, 80
Гостиный двор «Электрощик», салон красоты
п. Красная Глинка, квартал 2, д. 35
«Дент-линия», сеть стоматологических клиник
пр. Карла Марка, 17;
ул. Льва Толстого, 93
«Детский доктор», медицинский центр
ул. Ерошевского, 19
«Диабет», медицинский центр
ул. Самарская, 165
«Доктор Линз», сеть оптических салонов
ул. Ленинская, 301;
ул. Куйбышева, 127;
ул. Революционная, 135
Дорожная клиническая больница
ул. Агибалова, 12
Женская консультация
ул. Больничная, 20
«Здоровые наследники», медицинская клиника
ул. Санфировой, 104
Кардиологический диспансер
ул. Аэродромная, 43
Клиника «ДАЛИЗ»
ул. А. Толстого, 78
Клиника Лец
ул. Революционная, 70
Клиника мануальной терапии
ул. Лесная, 23
Клиники Самарского государственного медицинского университета
пр. Карла Марка, 1656
Клиника доктора Федосеева
ул. Садовая, 256
Клиника доктора Шакирова
ул. Ново-Садовая, 238
Клиника «ЭКО»
пр. Карла Марка, 6
Косметологическая клиника Корытцевой
ул. Молодогвардейская, 138в
«Лаборатория красоты Luxury»
ул. Ново-Садовая, 160м, ТРЦ «МегаСити»

«Лазер+Эстетика», медицинский центр
ул. Солнечная, 60/126
«Легкое дыхание», сеть стоматологических клиник
ул. Самарская, 165;
ул. Физкультурная, 115
Лечебно-диагностический центр иммунологии и аллергологии
пр. Кирова, 435
«Манус», центр лечения позвоночника
ул. Мориса Тореза, 101а
«Мединком», медицинская компания
ул. Советской Армии, 240б;
ул. Георгия Димитрова, 110г
«Медицинская компания ИДК»
ул. Энтузиастов, 29
«МЛЦ», центр медицинской диагностики
ул. Базарная, 30
«Октопус», центр коррекции зрения
ул. Карабышева, 63
Отделение пластической хирургии и косметологии клиник СамГМУ
пр. Карла Марка, 1656
«Панацея», клиника
ул. Тухачевского, 88
«Планета 32», сеть стоматологических клиник
ул. Красноармейская, 99;
ул. Стара-Загора, 132
«Практик», стоматологическая клиника
пр. Ленина, 16
«Прона», медицинский центр
ул. Самарская, 161а
«Престиж-оптика», салон оптики
пр. Масленникова, 17
Противотуберкулезный диспансер
ул. Революционная, 66
«Реацентр», самарский терапевтический комплекс
Ново-Вокзальный тупик, 21а
«Ренессанс косметология». Клиника доктора Жирнова
ул. Красноармейская, 34
«Роскошное зрение», дом оптической моды
ТЦ «Космопорт», ТЦ Incube,
ТРК «Вива Лэнд», молл «Парк Хаус»,
ТРК «Московский», ТК «МегаСити»,
Самарская, 131
Салон красоты Людмилы Маркиной
ул. Фрунзе, 56
Самарская клиническая офтальмологическая больница им. Ерошевского
ул. Ново-Садовая, 158
Самарская областная клиническая больница имени М. И. Калинина
ул. Ташкентская, 159
Самарская областная стоматологическая поликлиника
ул. Клиническая, 39
Самарский областной наркологический диспансер
ул. Партизанская, 130;
Южное шоссе, 18
Самарский областной кожно-венерологический диспансер
ул. Венцека, 35

Sun de Vie, центр красоты и здоровья
ул. Ново-Садовая, 238
V.I.A DENT, стоматологическая клиника
ул. Ново-Садовая, 21
Vis-Vis, центр эстетической медицины и антивозрастания
ул. Степана Разина, 102

ДРУГИЕ МЕСТА ПРИСУТСТВИЯ

А-клуб Алфа-банка
ул. Галактионовская, 191
«Аляска»
ул. Ново-Садовая, 21;
пр. Кирова, 228
«Бабочка», бутик детской одежды
ул. Маяковского, 20
«Берег», строительная компания
ул. Николая Панова, 66
«Версаль», ювелирный салон
ул. Полевая, 52
«ВТБ страхование»
Московское шоссе, 4а
«Дефильт», бутик
ул. Ново-Садовая, 2
Дума городского округа Самары
ул. Куйбышева, 124
«Корона», бутик
ул. Ново-Садовая, 21
«Меланж», чайный бутик
пр. Масленникова, 14
Министерство здравоохранения Самарской области
ул. Ленинская, 73
Охранные системы «Цезарь Стеллит»
ул. Солнечная, 59
«Порше центр Самара»
Московское шоссе, 47
Правительство Самарской области
ул. Молодогвардейская, 210
Ресторан «Черчилль»
пр. Ленина, 14
Ресторан Bassco
ул. Галактионовская, 43а
«Сбербанк», VIP-отделение
ул. Чапаевская, 144а
«Согаз», страховая компания
ул. Ново-Садовая, 159, вход со стороны ракеты
«Спутник-Гермес»
ул. Ленинская, 166
Defile
ул. Ново-Садовая, 2
Holiday Inn, отель
ул. А. Толстого, 99
Miltronik, фитнес-клуб
ул. Самарская, 161
MioBambino, бутик детской одежды
ул. Самарская, 168
Mothercare, детский магазин
Московское шоссе, 18-й км, 25а, ТЦ «Московский»;
ул. Ново-Садовая, 160м, ТЦ «МегаСити»;
«Vittoria Gourmet», гастрономический бутик
ул. Ново-Садовая, 24
«925», салон элитного серебра
ул. Мичурина, 8



Минимальный заказ - **700 рублей.**

БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА

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

Стоимость доставки в другие районы
уточняйте у менеджера по телефонам:
8 (927) 906-66-51, 8 (927) 906-65-52.

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

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

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

ПРОФЕССИОНАЛЫ ПРОДАЮТ СВОИ УСЛУГИ СОСТАВЛЕНИЕ
ОБРАЗОВАНИЯ

МАССАЖ

ОБЕРТЫВАНИЯ

ХАММАМ

СОЛЯНОЙ ГРОТ

ПРОЦЕДУРЫ УХОДА
ЗА ЛИЦОМ И ТЕЛОМ

УХОД ЗА РУКАМИ
И ВОЛОСАМИ

ГОСТИНЫЙ ДВОР

ЭЛЕКТРОЩИТ

Самара, п. Красная Глинка, квартал 2, д. 35,
тел.: 8 (846) 372-42-22 (72).