

№3 (5)/2015

здоровье

журнал, который помогает жить здорово

■ медицина
■ красота

ЭКСКЛЮЗИВ:

интервью с доктором
Комаровским



21

эксперт

В ОДНОМ НОМЕРЕ

Тема номера:

МОЙ ЛЮБИМЫЙ ТРУДНЫЙ РЕБЕНОК

Осеннее ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЕ

СЕНТЯБРЬ ТРАДИЦИОННО ДАЕТ СТАРТ НОВОМУ BEAUTY-СЕЗОНУ. ЗАКОНЧИЛОСЬ ВРЕМЯ ОТПУСКОВ, КОГДА МЫ С УДОВОЛЬСТВИЕМ ПОГРУЖАЛИСЬ В НЕГУ ЛАСКОВЫХ СОЛНЕЧНЫХ ВАНН, ПОЗВОЛЯЛИ СЕБЕ МАССУ ГАСТРОНОМИЧЕСКИХ ЭКСПЕРИМЕНТОВ, УСТРАИВАЛИ ПЕРЕРЫВЫ В СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВКАХ. ЭТО ВРЕМЯ, БЕЗУСЛОВНО, ПОДАРИЛО ЗАРЯД ПОЗИТИВНОГО НАСТРОЕНИЯ И СИЛ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕЙ АКТИВНОЙ ЖИЗНИ, НО НЕ ОБОШЛОСЬ И БЕЗ «ЛОЖКИ ДЕГТЯ»: КОЖА СТАЛА ЗАГОРЕЛОЙ, НО ТУСКЛОЙ И ОБЕЗВОЖЕННОЙ, СО СНИЖЕННЫМ ТУРГОРОМ, ПОЯВИЛИСЬ ПИГМЕНТАЦИЯ И НОВЫЕ МОРЩИНКИ, ДА И ПАРА ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ НЕ РАДУЕТ ГЛАЗ. САМОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ РЕАБИЛИТАЦИИ И ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕДУР. СПЕЦИАЛИСТЫ ЛАБОРАТОРИИ КРАСОТЫ LUXURY ПРОФЕССИОНАЛЬНО ПРОВЕДУТ ДИАГНОСТИКУ И ПРЕДЛОЖАТ ВАМ НЕСКОЛЬКО ВАРИАНТОВ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОГРАММ ПО ЛЕЧЕНИЮ И ПРОФИЛАКТИКЕ РАЗЛИЧНЫХ ЭСТЕТИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ.

Косметологи Лаборатории красоты Luxury рекомендуют включить в список наиболее актуальных в осенний период beauty-программ процедуры глубокого очищения и регенерации, пилинг, биоревитализацию, безыгольную мезотерапию методом криопластики, фракционный фототермолиз на аппарате Fraxel re: store Dual, коррекцию силуэта по программе Techni Spa.

FRAXEL

Осень — наиболее благоприятный период для начала курса процедур на аппарате Fraxel re: store Dual. Эта технология лазерного омоложения и коррекции дефектов кожи является непревзойденной по эффективности, а ее возможные осложнения сведены к нулю. Fraxel поможет справиться с такими эстетическими недостатками, как пигментация, морщины, сниженный тургор кожи, рубцы и растяжки. Применять лазер Fraxel можно на любом участке лица и тела,

а минимальный реабилитационный период позволяет не отступать от делового графика.

ПИЛИНГ

Двойной поверхностный пилинг Beauty Neuve обеспечит мягкое обновление кожи, вернет ей естественное сияние, уменьшит признаки старения. Цвет лица станет ровным, а пигментные пятна менее заметными.

БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ

Терапия интенсивной гидратации кожи с применением препаратов гиалуроновой кислоты рекомендуется для предотвращения преждевременного старения кожи вследствие ее обезвоживания. Данному риску особенно подвержены клиенты с тонкой, чувствительной кожей, а также злоупотребляющие загаром и курением.

КРИОПЛАСТИКА

Этот метод безыгольной мезотерапии основан на феномене парадоксальной вазомоторной реакции: его воздействие первоначально вызывает сужение сосудов, а затем способствует их расширению, что позволяет ингредиентам косметологических продуктов достигнуть глубоких слоев кожи. Процедура эффективно борется с возрастными изменениями и заменяет классическую мезотерапию иглой. Метод максимально комфортен, без периода реабилитации.

HYDRADERMIE

Эксклюзивная процедура Guinot, основанная на методе ионофореза. Программа может быть выполнена в восьми вариантах в зависимости от целей, с учетом типа и состояния кожи: увлажнение, очищение, коррекция морщин, интенсивное омоложение, питание, осветление, успокаивающий уход, восстановление после загара.

Все методы и препараты, применяемые в Лаборатории красоты Лихигу, сертифицированы, разрешены Всемирной организацией здравоохранения и Минздравом Российской Федерации. Работающие здесь врачи-косметологи – высококвалифицированные специалисты, регулярно повышающие свой профессиональный уровень. Обладая всеми передовыми технологиями индустрии красоты, они помогут вам стать уникальной и неповторимой, так как единственный во все времена идеал женской привлекательности – яркая индивидуальность!

LB

*Luxury Beauty
salon*

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

РЕСТОРАН «ПАРОВОЗ» ПРИГЛАШАЕТ ГОСТЕЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ БАНКЕТОВ И ТОРЖЕСТВЕННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Великолепный
вид со старой
набережной:
непередаваемая
атмосфера
праздника
гарантирована

**ЗАВТРАКИ
С
8.30**



Удобный и
оригинальный
интерьер в стиле
«Стимпанк»
добавит штрихи
мистического
настроения
викторианской
Англии и
эпохи великих
свершений

*Новогодние корпоративы
ближе, чем вы думаете!
Успейте выбрать лучшее!*

Великолепная кухня, удобное
внутреннее пространство и
эффектный интерьер оставят только
положительные впечатления в памяти
и на фото. Здесь знают, как сделать
праздник для вашей компании
незабываемым.

По-настоящему
вкусная
европейская
кухня: союз
классики и
авторского
подхода



Различные
варианты
банкетного меню –
мы разработаем
предложения
на любой бюджет

Достойный ресторан для достойной компании!



РЕСТОРАН



РЕСТОРАН

Самара, ул. Максима Горького, 117
Тел. 8 (846) 248-34-88

№3 (5), 2015

здоровье

медицина
красота

журнал, который помогает жить здорово

НОВОСТИ

Новости. САМАРА.....	12
Новости. РОССИЯ.....	14
Новости. МИР	16
NOTA VENE.....	18
<i>Как быть здоровым в октябре и ноябре.</i>	



ЗДОРОВЬЕ

РАЗГОВОР О ГЛАВНОМ С ДОКТОРОМ КОМАРОВСКИМ..... 22

Один из самых известных педиатров России и Украины рассказал, почему раньше его не воспринимали всерьез, как не сойти с ума молодым родителям и когда нужно послушать бабушек.

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «МОЙ ЛЮБИМЫЙ ТРУДНЫЙ РЕБЕНОК»...27

Проблемы со сном.....	28
Истерики и капризы.....	32
Детское ожирение	36
Гиперактивность	40

ВСЕ, ЧТО ВАШИ МАМЫ НЕ ЗНАЛИ О ЗУБАХ..... 46

Доцент кафедры стоматологии детского возраста СамГМУ объяснила, каких заболеваний полости рта нужно опасаться в разном возрасте ребенка.

БУДЬ ЗДОРОВ, НЕ КАШЛЯЙ!..... 52

Рейтинг мифов про иммунитет, которые передаются из поколения в поколение.





Здоровье Детей

медицинский центр

Оформление медицинских карт для детского сада

- ✓ Годовое обслуживание детей по программам от 11000 рублей
- ✓ Комплексное обслуживание детей до 1 года
- ✓ Все виды ультразвуковых исследований
- ✓ Вакцинация отечественными и импортными препаратами
- ✓ Оформление больничных листов
- ✓ Современное оборудование, комфортные условия
- ✓ Индивидуальный подход, гибкие цены

ПРИЕМ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ:

Педиатра
Отоларинголога
Нефролога
Офтальмолога

Кардиолога
Пульмонолога
Гастроэнтеролога
Ортопеда

Невролога
Хирурга
Уролога
Эндокринолога

Дерматолога
Аллерголога-иммунолога
Стоматолога
Услуги массажиста

**Бесплатный
дородовый
патронаж педиатра
для будущих мам**



6-я Просека, д. 140, тел.: 8 (846) 200-20-44, 200-50-44
www.zdorovye-detey.ru

МЕДИЦИНА

ДОНОРСКИЕ ЯЙЦЕКЛЕТКИ – ХОРОШО ЭТО ИЛИ ПЛОХО?.....58

Репродуктолог Елена Пастухова – о том, стоит ли использовать донорские яйцеклетки, чтобы получить хоть и позднюю, но такую долгожданную беременность.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ.....62

Что делать при отравлениях?

КРАСОТА

ДЕТОКС.....66

Как очистить организм от ошибок прошлого?

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

НАВИГАТОР.....76

Путешественница и блогер Анна Федорова рассказала, что такое SPA по-вьетнамски.

КНИЖНАЯ ПОЛКА.....82

Четыре интересные новинки о здоровье, которые расширят кругозор и поспособствуют отличному самочувствию.

РЕПОРТАЖ.....84

ПЛАНИНГ.....86

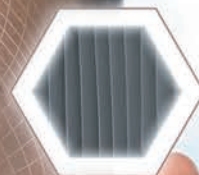
Мероприятия для медицинских работников, которые стоит внести в свой ежедневник.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ.....88

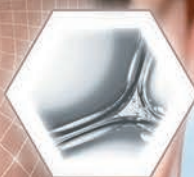
Места в городе, где можно найти журнал «Здоровье. Медицина. Красота».



BABOR



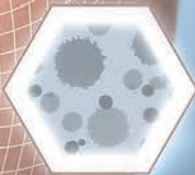
МОРЩИНЫ



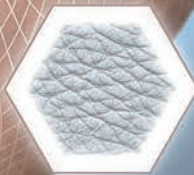
СЕБУМ



ПОРЫ



ПИГМЕНТНЫЕ ПЯТНА



УВЛАЖНЕННОСТЬ



ПРОЙДИТЕ HIGH-TECH
ДИАГНОСТИКУ КОЖИ

BABOR
BEAUTY SPA

Самара, ул. Рабочая, 26
Тел. 8 (846) 200-71-71
www.smr.babor-spa.ru

Пройдите диагностику кожи **бесплатно**
и получите 10% скидку на продукцию Babor

* По предварительной записи

О ВОЗМОЖНОСТИ ПРОТИВОСТОЯНИЯ СТАРЕНИЮ КОЖИ

РЕКЛАМА. ЛИЦЕНЗИЯ № ПО-63-01-002880 ОТ 10 НОЯБРЯ 2014 Г.

№3 (5), 2015

здоровье

■ медицина
■ красота

журнал, который помогает жить здорово

УЧРЕДИТЕЛЬ ООО «Горизонт Медиа»

ДИРЕКТОР Елена Евгеньевна Золотых
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР Юлия Александровна Мамышева
ДИЗАЙНЕРЫ: Наталья Чернавских
Дарья Воробьева

ОТДЕЛ ПРОДАЖ

КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР Альбина Марсовна Голодяевская
МЕНЕДЖЕРЫ: Елена Смирницкая
Светлана Иванова

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ

ТЕКСТЫ: Юлия Мамышева
Светлана Янюшкина
Анастасия Курочкина
Елена Еремина
Юлия Беловодова
Маргарита Прасковина

КОРРЕКТОР Марина Тимошенко

PR-МЕНЕДЖЕР Елена Каюкова

ДИСТРИБЬЮТОР Александр Павлов

ФОТО: Архивы пресс-служб
Фотобанк Depositphotos

Периодическое печатное издание. Дата выхода в свет – 05.10.2015.

Тираж – 8000 экз.

АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ:

Самара, ул. Дыбенко, 30.

Тел. 8 (846) 374-27-86, e-mail: GorizontMedia63@gmail.com.

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

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

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

Распространяется бесплатно.

САМАЯ ПЕРЕДОВАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ХИРУРГИИ СЕТЧАТКИ В КЛИНИКЕ «ХИРУРГИЯ ГЛАЗА»

27 GAUGE



Хирург - доктор медицинских наук
Стебнев Сергей Дмитриевич

МНОГОЛЕТНИЙ ОПЫТ
ХИРУРГИИ СЕТЧАТКИ

ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННОЕ
ОБОРУДОВАНИЕ

ПЕРЕДОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

ОДНОРАЗОВЫЕ
РАСХОДНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ЛО-63-01-000944 от 03.09.2010 г.

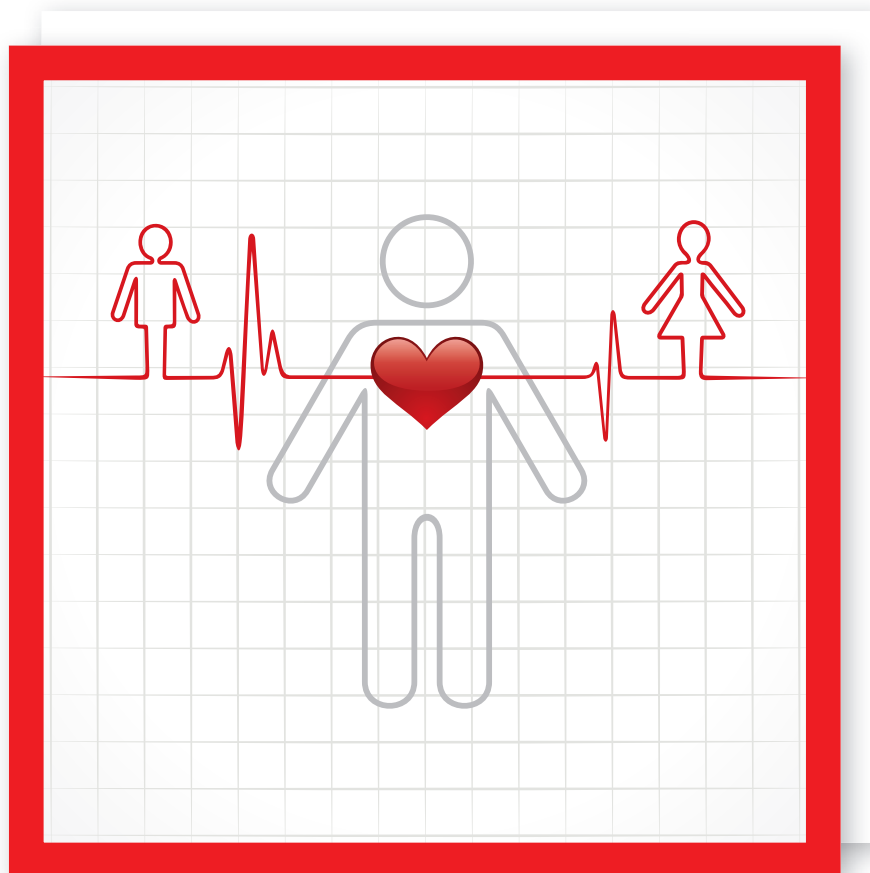


Самара, ул. Самарская, 25
Тел. 8 (846) 310-13-42
www.vision63.ru



На тему детского здоровья написано множество статей, книг, научных работ и монографий – и все же в этом вопросе постоянно появляются новые аспекты, требующие внимания как медицинских работников, так и самих родителей. Время не стоит на месте, появляются новые направления в медицине – геномика, метаболика, протеомика, успешно развиваются репродуктивные и клеточные технологии. Недостаток доступной информации зачастую приводит к возникновению множества мифов и стереотипов о том или ином виде профилактики и лечения. В своей работе мы регулярно сталкиваемся с этим: использование стволовых клеток прочно обросло слухами и досужими домыслами, несмотря на то, что данная технология при выполнении ряда условий может спасти жизнь. Именно поэтому каждому современному человеку необходимо получать качественную и достоверную информацию о развитии медицины, мерах профилактики, новых методах лечения и здоровом образе жизни. В этой связи журнал «Здоровье. Медицина. Красота» выполняет важное дело повышения медицинской грамотности жителей нашего города.

Ольга Владимировна Тюмина,
*председатель комитета по социальным вопросам
Совета депутатов Самарского района городского округа Самара,
директор «Самарского областного центра планирования семьи и репродукции»*



НОВОСТИ

НОВОСТИ. САМАРА

01

СТРОИТЕЛЬСТВО НОВОГО ГОСПИТАЛЯ

21 сентября представители правительства Самарской области и медицинской компании «Мать и дитя – ИДК» обсудили новые этапы работ по возведению многопрофильного госпиталя. Напомним, что ранее губернатор Самарской области Николай Меркушкин подписал распоряжение №482-р о выделении для строительства земельного участка в Кировском районе Самары. Главная цель работы госпиталя будет заключаться в оказании доступных высокотехнологичных медицинских услуг населению. Кроме того, он станет клинической базой Самарского государственного медицинского университета.

02

ДОНОРСКАЯ АКЦИЯ В ПАРКЕ ИМ. Ю. ГАГАРИНА

17 сентября любой желающий мог безвозмездно поделиться своей кровью в передвижном мобильном донорском комплексе, остановившемся в парке им. Ю. Гагарина. Данный комплекс, оснащенный всем необходимым для забора донорского материала, Самарская область получила в 2011 году в рамках федеральной программы по развитию службы крови. Пришедшим добровольцам надо было лишь зарегистрироваться, после чего они попадали в руки сотрудников Самарской областной клинической станции переливания крови. Совместными усилиями удалось собрать около 50 литров крови. Инициатором мероприятия выступила группа молодежи «Спарта».

03

ДЕНЬ ДОНОРА КОСТНОГО МОЗГА

В Самарском областном центре планирования семьи и репродукции 19 сентября прошел Всемирный день донора костного мозга. Это событие в этом году впервые отметили в 52 странах по инициативе Всемирной ассоциации по донорству костного мозга (WMDA). Цель акции заключалась в привлечении внимания к проблеме как самих доноров, так и медицинских специалистов, общественных деятелей и организаций. Несмотря на то, что сегодня в международной базе числится больше 25 миллионов потенциальных доноров, многим пациентам они не подходят. Напомним, потенциальным донором кроветворных клеток может стать здоровый человек в возрасте от 18 до 45 лет.

ТЕКСТ: АНАСТАСИЯ КУРОЧКИНА

ЖИВАЯ СПИРУЛИНА – ЭЛИКСИР ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

Живая спирулина – это натуральная микроводоросль *Spirulina Platensis*, которая была завезена в природном виде и теперь выращивается на уникальном производстве в закрытых фитобиореакторах в Самаре. Благодаря экспресс-заморозке она сохраняется в натуральном виде без добавления консервантов, стабилизаторов и высушивания. После разморозки спирулина на 80% сохраняет свои репродуктивные свойства и имеет возможность дальше жить и размножаться, но очень короткое время – высокое содержание белка делает продукт скоропортящимся.



РЕКОМЕНДОВАНО

Спортсменам: благодаря белковому и витаминному составу обеспечивает высокую устойчивость к физическим нагрузкам и быстрое восстановление организма после интенсивных тренировок.

Людям умственного труда: быстро и надолго устраняет чувство голода, продлевает активную работоспособность, дает заряд энергии.

Для продления красоты и молодости: обладает мощным лифтинговым эффектом, восстанавливает обменные процессы в коже, помогает в лечении кожных заболеваний, укрепляет волосы и ногти, заживляет раны. Хорошо подходит для наружного применения в виде масок и обертываний.

Детям: повышает иммунитет, обеспечивает организм ВСЕМ комплексом натуральных витаминов и микроэлементов, необходимых для роста и полноценного развития.

Болеющим и выздоравливающим: благодаря большому набору биологически активных компонентов эффективна для лечения и профилактики по меньшей мере 70% всех известных заболеваний. Поддерживает организм витаминами, придает силы, способствует выведению токсинов.

Больным сахарным диабетом (не инсулинозависимым): снижает уровень содержания сахара в крови.

Вегетарианцам: является альтернативой белковым продуктам, таким как мясо, яйца, сыр.

Беременным: обеспечивает организм натуральными витаминами и микроэлементами, повышает сопротивляемость к вирусным инфекциям, способствует нормализации работы кишечника, повышает иммунитет и гемоглобин.



Спирулина – это тщательно сбалансированный самой природой набор из более чем 2000 ингредиентов: 18 аминокислот, в том числе 8 незаменимых, ненасыщенные жирные кислоты, множество микро- и макроэлементов (Fe, Ca, Cu, Mg, Zn, P, Se), целый ряд витаминов (A, C, E, группы B), растительные пигменты, нуклеиновые кислоты (ДНК, РНК), которые выполняют важнейшую функцию по хранению и передаче генетической информации, ферменты и другие биологически активные вещества.

Спирулина содержит фикоцианин – единственное известное науке вещество, останавливающее и предотвращающее рост раковых клеток.



Самара, ул. Ленинградская, 44. Тел.: 8 (846) 990-16-08, 8 (919) 800-4444, 8 (846) 972-19-78
e-mail: spirulina-s@mail.ru
www.spirulina-s.ru

НОВОСТИ. РОССИЯ

01

СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ МЛАДЕНЧЕСКОЙ СМЕРТНОСТИ

Министерство здравоохранения РФ пришло к выводу, что показатель младенческой смертности в нашей стране падает. Если в 2008 году он был равен 8,5%, то в 2015-м снизился до 6,6%. Тенденция касается не только города, что свидетельствует о повышении доступности квалифицированной медицинской помощи при беременности и родах для жителей сельской местности.

Также за два года (с 2012 по 2014 год) значительно сократились показатели смертности на дому – на 40%.

02

ПЕРЕХОД НА НОВУЮ МОДЕЛЬ ОМС

Президент Всероссийского союза страховщиков Игорь Юргенс сообщил, что готовится перевод медицины на новую модель страхования. Это позволит страховщикам участвовать в оценке работы медицинских организаций, а также публично информировать население о ее результатах. Система усилит конкуренцию между медицинскими организациями, повысит качество помощи, снизит количество жалоб со стороны пациентов и увеличит приток дополнительных частных инвестиций в сферу здравоохранения, считает Юргенс. Несмотря на то, что законопроект еще только готовится страховым сообществом к внесению в Госдуму РФ, Владимир Путин на форуме Общероссийского народного фронта отметил необходимость повышения ответственности страховых медицинских организаций.

03

ПОМОЩЬ ПРИ ТРАНСПЛАНТАЦИИ КОСТНОГО МОЗГА

Минздрав России впервые создал регламент для пациентов, нуждающихся в трансплантации костного мозга и гемопоэтических стволовых клеток. Согласно проекту приказа, информация о пациенте вносится в специальный лист ожидания. Контролировать его должен руководитель медицинской организации. Также в проекте отмечено, что для определения совместимости реципиента и донора последний должен пройти специальное обследование. При подтверждении отсутствия проблемы определяется дата госпитализации. Стоит отметить, что срок ожидания высокотехнологичной медицинской помощи сократился: в 2014 году он составил 21 день для взрослых и 14 дней для детей. Для сравнения: в 2009 году у взрослых и детей он составлял 93 дня.

ТЕКСТ: АНАСТАСИЯ ЮРОЧКИНА



**СОВМЕСТНОЕ КУРСОВОЕ ПРИМЕНЕНИЕ
ОВАРИАМИНА И ЭПИФАМИНА ОКАЗЫВАЕТ
КОМПЛЕКСНОЕ ОМОЛАЖИВАЮЩЕЕ ДЕЙСТВИЕ
НА ОРГАНИЗМ ЖЕНЩИНЫ В ПЕРИОД МЕНОПАУЗЫ**

Красота и молодость без гормонов

Говоря о климаксе, важно помнить, что это не болезнь, а естественное развитие женского организма. Нельзя вылечить или полностью избавиться от сопутствующих симптомов, однако можно существенно снизить их проявление. Признаки наступления климакса у женщины, как правило, начинают проявляться после 40 лет. Яичники вырабатывают меньше женских гормонов, и замедляется обмен веществ в организме. Увеличивается риск возникновения различных заболеваний. Появляется целый ряд неприятных симптомов, которые оказывают негативное влияние на здоровье и мешают нормальной жизни.

Каждый организм уникален, и все процессы, которые в нем проходят, всегда индивидуальны. Признаки наступающего климакса не исключение. К примеру, известно, что у курящих женщин климактерический период наступает на 2 года раньше и что есть женщины, у которых перименопауза (этап, предшествующий менопаузе) затягивается на 10 лет. Так какие признаки начала климакса у женщин встречаются чаще всего?

Климакс и его признаки

Главный признак наступления климакса – это изменение цикла месячных. У некоторых женщин месячные становятся реже, у других, наоборот, чаще. Одним из симптомов также могут являться обильные выделения во время менструаций. Какие признаки климакса появляются из-за изменения гормонального фона? У женщин происходят резкие перемены настроения, развиваются депрессивность, нервность, присутствуют беспричинное беспокойство и тревожность. Женщины чувствуют приливы жара, тяжесть и боль в голове. Может испортиться сон и начаться бессонница. Кроме того, нельзя не учитывать эстетических последствий снижения выработки эстрогена. Происходит нарушение обмена веществ, что влияет на прибавку веса, страдает кожа – снижаются ее упругость и эластичность, появляются морщины, волосы становятся тусклыми и безжизненными. В этот момент организму очень нужна поддержка, ведь он ослаблен и может стать легкой мишенью для вирусов.

Что нужно делать?

С возрастом стоит внимательнее относиться к своему организму. Откажитесь от вредных привычек, больше гуляйте, занимайтесь фитнесом, обратите особое внимание на свое питание. Также вам необходимо обратиться к специалистам, которые предложат несколько вариантов лечения, направленного на снижение проявления симптомов климакса. Например, **негормональный биорегулятор Овариамин, который способствует нормализации работы яичников и поможет вам забыть о дискомфорте, и Эпифамин, который продлит ресурс молодости организма и поможет в регулировании гормональной активности, сгладить проявление климактерического синдрома, вернуть сексуальную жизнь.** Любите себя и свое тело в любом возрасте, и оно ответит вам взаимностью.

**Спрашивайте в
АС «МИЛАНА» (единая справочная: 247-84-64)**

Горячая линия: 8-800-700-06-77
www.cytamins.ru

Производитель: ООО «Клиника Института биорегуляции и геронтологии», 191144, Санкт-Петербург, административно-деловой квартал «Невская Ратуша», Дегтярный переулок, 11Б, 10-й этаж, тел.: +7 (812) 703-79-75, факс: +7 (812) 703-79-76. Официальный дистрибьютор: ООО «Лонгви-фарм», 115114, Москва, ул. Летниковская, д. 10, стр. 4, тел./факс: +7 (495) 995-09-17. Свидетельство о государственной регистрации № RU.77.99.88.003.E.003353.02.15 от 12.02.2015 г. RU.77.99.88.003.E.002885.02.15 от 10.02.2015 г.

РЕКЛАМА

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

НОВОСТИ. МИР

01

НОВЫЙ ВИД ШОКОЛАДА ПРОТИВ СТАРЕНИЯ МОЗГА

Специалисты Школы медицины при больнице Маунт Синай в Нью-Йорке установили, что шоколад, содержащий большое количество полифенольных антиоксидантов, предотвращает процесс старения мозга, а также возрастные нейродегенеративные расстройства. Это подтвердили и эксперименты: экстракт какао с полифенолами не позволяет накапливаться токсичным белковым компонентам в мозге и препятствует появлению болезни Альцгеймера. Такой антиоксидант также содержится в гранатах, чернике, малине, яблоках, фасоли, черном рисе и других плодах красного, фиолетового или черного цвета, репчатом луке, цитрусовых, орехах и чае.

02

ОТКРЫТИЕ ГЕНА ХРУПКОСТИ КОСТЕЙ

Доктор Дуглас Киль из Гарвардской школы медицины в Бостоне стал автором важного научного исследования, в ходе которого ученые изучили данные более 3 тысяч человек на предмет наследственности остеопороза. В результате был обнаружен ген, ответственный за минеральную плотность костной ткани и риск переломов. Выяснилось, что «ген хрупкости» активируется еще на самых ранних стадиях формирования костной ткани. По мнению исследователей, открытие гена позволит разработать методы индивидуального лечения остеопороза и предотвратить переломы у пожилых людей.

03

ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ ПРЕДОТВРАЩАЕТ РАЗВИТИЕ АУТИЗМА У РЕБЕНКА

Исследователи Института Макса Планка изучили поведение 98 детей в возрасте семи месяцев и выяснили, что кормление грудью снижает вероятность появления аутизма. Особенность эксперимента состояла в том, что половина младенцев имела предрасположенность к этой болезни. По словам ученых, грудное вскармливание – залог повышенной чувствительности ребенка к эмоциям. Именно поэтому дети, контактировавшие с матерью во время кормления, фокусировали взгляд на изображении счастливых глаз дольше и уклонялись от картинок с сердитыми глазами.

ТЕКСТ: АНАСТАСИЯ КУРОЧКИНА

ЛЕЧЕНИЕ В ГЕРМАНИИ



ПРЕИМУЩЕСТВА MEDICAL CONSULTING GROSS

- ▶ Без посредников и предоплаты
- ▶ Ответ в течение 24 часов после звонка или обращения по e-mail
- ▶ Оперативный анализ анкеты пациента, снимков и анализов
- ▶ Подбор клиники и врача
- ▶ Совместно с лечащим врачом составляется персональная медицинская программа
- ▶ Расчет возможных затрат
- ▶ Отправка предварительного счета
- ▶ Помощь в получении визы, бронирование билетов и отелей
- ▶ Сопровождение пациента на всех этапах лечения
- ▶ Консультация после возвращения на родину



Medical Consulting Gross – это ведущая немецкая компания, оказывающая услуги по всем аспектам организации, проведения лечения и реабилитации в медицинских учреждениях Германии. Специалисты компании с 10-летним опытом работы помогают с выбором врача и клиники, учитывая индивидуальный случай и финансовые возможности. Это могут быть как всемирно известные университетские клиники, так и частные медицинские учреждения, способные оказать первоклассную помощь. Помимо предоставления услуг по основным медицинским направлениям компания организует так называемый Check Up. Это специальная программа, включающая обследование всех основных органов и внутренних систем организма, позволяющая определить неполадки со здоровьем и выявить множество серьезных заболеваний на ранней стадии. Длительность программы – от трех часов до двух дней. В результате пациент получает не только полную информацию о состоянии и предрасположенности организма, выявленных заболеваниях, но также и рекомендации по поддержанию здоровья.



МЕДИЦИНСКИЕ НАПРАВЛЕНИЯ

- | | |
|---|-----------------------------|
| ▶ Косметическая и пластическая хирургия | ▶ Офтальмология |
| ▶ Кардиология | ▶ Ортопедия |
| ▶ Педиатрия | ▶ Гастроэнтерология |
| ▶ Онкология | ▶ Отоларингология |
| ▶ Гинекология и роды | ▶ Внутренняя/общая медицина |
| ▶ Нейрохирургия | ▶ Радиология |
| ▶ Стоматология | ▶ Флебология |
| ▶ Лабораторные исследования | ▶ Психосоматика |
| | ▶ ВИЧ/СПИД |



MEDICAL CONSULTING GROSS
GERMANY | SWITZERLAND

www.medical-consulting-gross.com

Тел. +49 (0) 157 30 08 45 83

e-mail: info.mcg@aol.de

ОТДОХНУВ ЗА ЛЕТО, ПРИВЫКНУВ К АКТИВНОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ И НАПИТАВШИСЬ ПОЛЬЗОЙ НЕДАВНЕГО УРОЖАЯ, ОСЕНЬЮ МЫ НАХОДИМСЯ НА ПИКЕ СИЛ. ЧТОБЫ НЕ ПОДДАТЬСЯ НА ПРОВОКАЦИИ ПАСМУРНОЙ ПОГОДЫ И КАК МОЖНО ДОЛЬШЕ СОХРАНИТЬ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ЭНЕРГИИ И ПОЗИТИВНОЕ НАСТРОЕНИЕ, ЕСТЬ МАССА ВОЗМОЖНОСТЕЙ.



КРАСОТА

* Перебрать гардероб

Вовремя достанем теплые вещи, чтобы холода не застали нас врасплох. А заодно сверимся с модой. Что оставить? Материалы – бархат, парча, замша и твид. Отделка – перья, бахрома, пэчворк, большие пуговицы. Цвета – «вырвиглаз», пастель и глубокое бордо. Формы – асимметрия, разрезы, длина миди, пончо, пышные рукава, оверсайз. Аксессуары – широкие ремни, меховые шарфы, необычные колготки, подтяжки. Стил – 70-е, хиппи или готика.

Nota Bene

КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
В ОКТЯБРЕ И НОЯБРЕ

ОТДЫХ

Перейти на горячие напитки

Набитые льдом стаканы с лимонадом уступают место теплым кружкам. Чтобы усилить согревающий эффект, увеличить пользу и разнообразить вкус, в чай хорошо добавлять гвоздику или имбирь, в кофе – анис или кардамон, в подогретое молоко – шафран. И, конечно, не забывать про какао, наполненное полезными микроэлементами. Идеально для хорошего настроения, высокой работоспособности и тонуса мышц.



КРАСОТА

Сделать лазерную шлифовку

Лазерный пилинг сегодня считается одним из наиболее эффективных способов улучшения цвета кожи и ее омоложения. Эффект от регенерации, вызванной процедурой, сохраняется до пяти лет. Есть лишь одно «но»: важно избегать воздействия солнечных лучей после сеанса. Поэтому осень – самое время.

ЗАПИСЬ
NB!
В САЛОН
КРАСОТЫ

ЗДОРОВЬЕ

Учиться, учиться и еще раз учиться

Доказано: у того, кто имеет привычку постоянно учиться новому, гораздо больше шансов сохранить с возрастом когнитивные функции. Вновь приобретаемые знания и навыки формируют в мозге новые нейронные связи. И не важно, чему вы учитесь – писать левой рукой, выигрывать в тетрис или говорить на суахили, ваши память, интеллект и творческое мышление всегда будут при вас.



ОТДЫХ

Ходить на кинопремьеры

Этой осенью есть чем поднять себе настроение. Комедии: отечественный ремейк «Опять три плюс два» и английская фантастика «Все, как ты захочешь». Кино по добрым детским книжкам: анимация «Маленький принц» и фэнтези «Пэн: Путешествие в Нетландию». Про музыкантов: «Рок на Востоке» с Биллом Мюрреем и Брюсом Уиллисом и «Рики и Флэш» с блистательной Мерил Стрип. Осенняя хандра осталась без шансов!



КРАСОТА

Отменить возраст

Сразу два авторитетных производителя заявили минувшим летом о прорывах в области антивозрастной косметологии. Крем SkinCode Botolift Double Effect Booster от BeautyPharmaCo (Франция) позиционируется как альтернатива инъекциям ботокса. В сентябре средство вышло на российский рынок. Вторым революционным ноу-хау стал продукт ERASA XEP-30 от Skyler Brand Ventures (США), который, согласно испытаниям, устраняет 92% морщин, сокращает поры на 83% и на 37% уменьшает пигментные пятна.



ЗДОРОВЬЕ

Попробовать семена чиа

Этот удивительный продукт традиционно едят жители Латинской Америки и юго-запада США. И вот наконец напиток из разведенной муки чиа распробовал и весь остальной мир. Семена чиа содержат 20% белков, 34% жиров, 25% пищевых волокон, очень богаты линоленовой и другими омега-3-ненасыщенными жирными кислотами. Да еще и растительного кальция в 100 г семян в два раза больше, чем в стакане молока. Подарок для веганов и приверженцев ЗОЖ.





ДЕТСКИЙ ВРАЧ
Инновации. Наука. Практика

С а м а р а

28-29 октября 2015

отель Холидей Инн
ул. А. Толстого, 99



Межрегиональный научный форум по вопросам педиатрии

ДЕТСКИЙ ВРАЧ

Инновации. Наука. Практика

Организаторы:



ГБОУ ВПО «Самарский
государственный
медицинский
университет»



Самарская Областная
Ассоциация Врачей



Министерство
Здравоохранения
Самарской области

При поддержке:



Администрации
городского округа Самара

Технический организатор:



ООО «Конгресс - Экспо»
ВСЕГДА СОБЫТИЕ



ЗДОРОВЬЕ

СКАЖИТЕ, ДОКТОР...

ЕГО ИМЯ ДАВНО СТАЛО НАРИЦАТЕЛЬНЫМ – МИЛЛИОНЫ РОДИТЕЛЕЙ ИЗ РАЗНЫХ СТРАН ПОДХОДЯТ К ВОПРОСУ ЗДОРОВЬЯ СВОИХ ДЕТЕЙ «ПО СИСТЕМЕ КОМАРОВСКОГО». ТИРАЖ ЕГО КНИГ ПЕРЕВАЛИЛ ЗА ШЕСТЬ НУЛЕЙ, А АВТОРСКИЕ ПРОГРАММЫ СОБИРАЮТ ОГРОМНУЮ АУДИТОРИЮ НЕЗАВИСИМО ОТ ВРЕМЕНИ ТРАНСЛЯЦИИ. А ВСЕ ПОТОМУ, ЧТО ОН ГОВОРIT ПОНЯТНО – О САМОМ ГЛАВНОМ. ДОКТОР КОМАРОВСКИЙ РАССКАЗАЛ ЖУРНАЛУ «ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. КРАСОТА», ГДЕ ПРОХОДИТ ГРАНЬ МЕЖДУ НОРМАЛЬНЫМ И НЕНОРМАЛЬНЫМ В ВОПРОСАХ ЗАБОТЫ О РЕБЕНКЕ.



Эксперт:
ЕВГЕНИЙ ОЛЕГОВИЧ КОМАРОВСКИЙ,
детский врач, кандидат медицинских наук, автор 15 книг и многочисленных научных трудов, в том числе монографии «Вирусный круп у детей», телеведущий

В своих книгах вы призываете критически относиться к самолечению, народным средствам и «бабушкиным» советам. Неужели нет моментов, когда было бы уместно послушать наших бабушек?

Наверное, вы ждете от меня перечисления «бабушкиных» советов, которые незаслуженно забыты, но полезны и нужны. На самом деле у нас с вами все же специфическая история – несколько поколений наших предков выросли в холоде, голоде, при дефиците мужчин, одежды, лекарств и адекватной медицинской помощи. В общем, в совершенно ненормальных для цивилизованного общества условиях. Неудивительно, что все, чего не хватало, возводилось в культ. Поэтому избыток еды, тепла и вещей, книжка вместо лыж стали непременным условием счастливой жизни. Ведь прыгать и скакать

может кто угодно, а позволить себе читать, вместо того чтобы помочь родителям как-то заработать на хлеб, – только ребенок из благополучной семьи. К тому же наша медицина десятилетиями была изолирована от мировой науки, поэтому огромное количество лекарств и медицинских советов, распространенных в нашем обществе, не имеют аналогов – над ними смеется весь мир. Многие рекомендации тех времен (типа банок, горчичников, зеленки, «чем-то намазать нос», молоко с медом, чай с малиной) интересны исключительно исторически, но никакого отношения к адекватной помощи не имеют. Да и бабушки бывают разные: одна говорит «не хочешь – не ешь/пей», а другая – «не встанешь из-за стола, пока все не съешь». Поэтому я все-таки склонен к тому, что если уж делить и оценивать, то сейчас найти адекватные советы по уходу и воспитанию намного проще.



И мне все же ближе педагогическая система ценностей, которая была принята сто лет назад.

Например, каких?

Я имею в виду абсолютный авторитет родителей, когда маму до конца жизни называли на «вы», когда слово отца – закон, но в то же время когда и отец, и мать были для детей примером честности, трудолюбия, адекватного отношения к жизни.

Сегодня на родителей сваливается огромное количество информации о здоровье ребенка из самых разных источников. Как вы к этому относитесь?

Миновать тему ухода за ребенком и его здоровья невозможно – это огромная часть жизни каждого человека. Все мы были детьми, и большинство из нас – родители. И если что-то в данный момент человека занимает – путешествия, садоводство или воспитание детей – и на эту тему имеется множество разнообразной информации, так это прекрасно. К счастью, есть десятки умных и полезных книг, которые помогают родителям растить детей веселыми и здоровыми, не превращая свою жизнь в мученичество и ежедневный подвиг.

Но как отделить качественные советы от бесполезных или даже опасных?

Если мы не знаем, к какому из источников обратиться, то для начала следует выяснить, кто скрывается за ним. Лично меня настораживает, когда за рекомендациями по уходу и воспитанию стоит, например, мама аж троих детей, которая на этом основании считает, что может писать

мемуары и давать советы всему человечеству. Также вызывает опасение, когда советы исходят от шаманов, астрологов, гомеопатов и прочих поклонников оккультных наук и верований. Хотелось бы, чтобы за тем, кто что-то рекомендует, стояли серьезная наука и высшее образование – медицинское, педагогическое, психологическое. И еще один конкретный совет от меня лично: когда за рекомендациями начинают проглядывать деньги, которые, например, нужно заплатить, чтобы получить всю информацию, или придется заплатить, потому что дальнейшая информация доступна только при личной консультации, – это должно очень серьезно насторожить.

Избыток информации неминуемо ведет к противоположным советам – о том, как лечить, что лечить и лечить ли вообще. Необходимость принять правильное решение в этой ситуации – огромный

БОЛЕЕ 30 РАЗ
ПЕРЕИЗДАВАЛАСЬ КНИГА
ДОКТОРА КОМАРОВСКОГО
«ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА
И ЗДРАВЫЙ СМЫСЛ ЕГО
РОДСТВЕННИКОВ»

стресс для молодых родителей. Как выбрать верные рекомендации и ориентир?

Мы все должны четко понимать, что рекомендации могут затрагивать вещи принципиальные и непринципиальные. Например, не могут быть различными рекомендации по оказанию помощи ребенку, который получил ожог кипятком или поперхнулся едой. Не должны отличаться и рекомендации относительно дозировки парацетамола при высокой температуре в зависимости от веса ребенка. В то же время вполне можно посоветоваться с опытными мамами, как лучше сцеживаться, с какой именно температуры начинать купать и какой кашей прикармливать. Есть мамы, которые имеют огромный опыт купания ребенка при температуре воды 36 градусов, и также много мам, которые вырастили здоровых детей, купая их при 32 градусах. Можно поддерживать влажность в комнате 60%, а можно 20% – и чувствовать себя неплохо в обоих случаях. Самое главное, на что родителям следует обращать внимание, – это значимость какого-либо совета. Рекомендации, затрагивающие действительно принципиальные моменты, должны быть краткими и четкими, содержащими минимум «воды». Во всех остальных ситуациях авторы советов делятся своим личным опытом, рекомендуя его в качестве информации к размышлению. Если я, например, советую вам не спать вместе с ребенком, то привожу некие конкретные аргументы, но прекрасно понимаю, что они могут на вас не подействовать. Вы послушали, приняли к сведению и сделали так, как удобно вам и вашей семье. Главное, что должно служить ориентиром при оценке любых советов, – это наличие у советчика личного опыта, а у вас – выслушивающего совет – здравого смысла.

Получается, за здоровье ребенка ответственные родители? Или все же детский доктор?

У каждого своя доля ответственности, но доля родительская однозначно львиная. И родителям необходимо понимать, что ребенок – ваш, и ни одно медицинское решение не может быть юридически реализовано без вашего прямого согласия. Поэтому вы должны обязательно учиться, интересоваться, чтобы обеспечить ребенку соответствующий образ жизни, который в большинстве случаев и определяет его здоровье. Знания также нужны, чтобы ответственно и сознательно принимать любые важные решения, касающиеся вашего ребенка. Врач – лишь советчик, родители – исполнители.

Где та грань, когда забота родителей о здоровье ребенка становится чрезмерной или даже ненормальной?

Эта грань скорее относится к области психологии. Если от заботы страдают родители или сам ребенок, то грань эту переходить нельзя. И если забота о ребенке превращается в реальную проблему, которая выходит на передний план семейных отношений, то с этим надо однозначно бороться. Существование человека должно быть удобным и комфортным, нельзя свою жизнь превращать

в непрерывную заботу о ком бы то ни было. Именно поэтому идеальным способом профилактики гиперзаботы является рационализация действий всех членов семьи, когда женская эмоциональность и мужская рассудительность сплетаются в прекрасный союз адекватной опеки, которая все же имеет строгие рамки. Чтобы не перегибать палку, родители в любом случае должны знать такие важные вещи, как нормы температуры и влажности, и понимать, что если ребенок на улице потеет, так это не оттого, что он бежит (он и должен бегать), а потому, что на нем слишком много одежды. Родители также должны знать, что нельзя заставлять ребенка есть через силу, что чистота – это хорошо, а стерильность – это уже патология. В общем, чтобы не скатиться до чрезмерной заботы, надо читать и учиться. Причем читать советы тех, кто не будет вас запугивать, чтобы заработать на ваших страхах.

Но ведь современные дети более подвержены ряду заболеваний – например, астме или диабету. Может быть, и заботиться об их здоровье нужно как-то иначе?

Да, действительно, вероятность диабета и аллергии у современных детей намного выше. Но это не потому, что дети стали другими.

3 МИФА О ДЕТСКОМ ЗДОРОВЬЕ ОТ ДОКТОРА КОМАРОВСКОГО

1. «ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ».
 2. «ВСЕ БОЛЕЗНИ ТРЕБУЮТ ЛЕЧЕНИЯ, А ЛУЧШЕЕ ЛЕЧЕНИЕ – ЭТО ЛЕКАРСТВО, И ОТ КАЖДОЙ БОЛЕЗНИ ЕСТЬ СВОЯ «ЗОЛОТАЯ ТАБЛЕТКА».
- А ЕСЛИ ВАШ ДОКТОР ЕЕ НЕ ЗНАЕТ, ТО НУЖНО ПРОСТО НАЙТИ ДРУГОГО ВРАЧА.
3. «ДАЙТЕ ЧТО-НИБУДЬ ДЛЯ ИММУНИТЕТА».

Изменился их образ жизни – стал другим характер питания, уменьшилась двигательная активность. Теперь свободное время дети проводят не в активных играх на улице, а общаясь с гаджетами в помещении. Появилось также огромное количество продуктов питания с различными добавками, консервантами. И это не говоря о том, что объем и разнообразие бытовой химии на квадратный и кубический метр превышают все разумные пределы. Отдельный аспект в теме диабета – это огромное количество сахаров в нашем меню и эпидемия детского ожирения. А также совершенно новый аспект в теме аллергии – лекарственная аллергия.

МИЛЛИОН ДЕТСКИХ УЛЫБОК

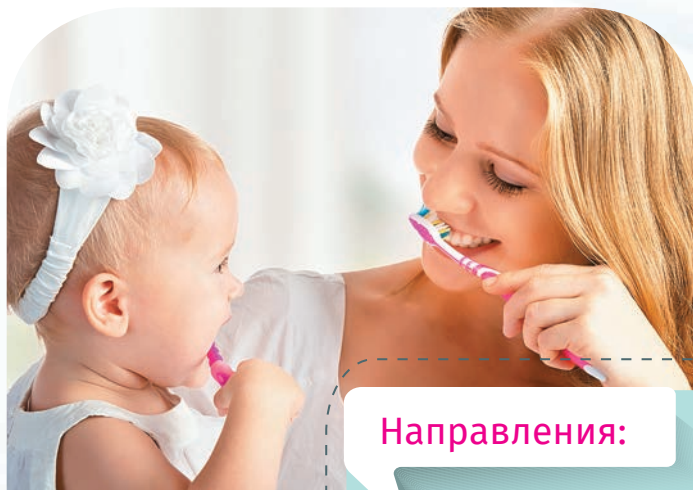


Екатерина Владимировна Марук,
детский врач-стоматолог

В вопросе здоровья зубов у детей работает то же правило, что и у взрослых: лучше профилактика, нежели лечение. Поэтому гигиену полости рта ребенка нужно начинать уже в младенческом возрасте, даже если зуб всего один. Именно здоровые молочные зубы являются гарантом нормального формирования зубов коренных. Поэтому одна из главных задач родителей состоит в том, чтобы создать привычку правильно и регулярно ухаживать за полостью рта.

Ребенку, как и его родителям, необходимо посещать стоматолога не реже двух раз в год, чтобы иметь шанс предотвратить болезнь. Если же начальный период упущен и малыш жалуется на боль, не стоит ждать. Время в данном случае работает против нас, ведь чем раньше специалист заметит проблему, тем проще будет ее устранить.

ЗА 17 ЛЕТ КЛИНИКА DENT ART СТАЛА НАСТОЯЩЕЙ СЕМЕЙНОЙ СТОМАТОЛОГИЕЙ БЛАГОДАРЯ ВИРТУОЗНОЙ РАБОТЕ ВРАЧЕЙ И, КАК СЛЕДСТВИЕ, ДОВЕРИЮ ПАЦИЕНТОВ. СЕГОДНЯ МНОГИЕ ИЗ НИХ ДОВЕРЯЮТ СПЕЦИАЛИСТАМ КЛИНИКИ САМОЕ ДОРОГОЕ – ЗДОРОВЬЕ СВОИХ ДЕТЕЙ.



Направления:

- ▶ Безметалловая реставрация
- ▶ Виниры
- ▶ Детская стоматология
- ▶ Имплантация
- ▶ Лечение корневых каналов (эндодонтия) под микроскопом
- ▶ Отбеливание
- ▶ Пародонтология
- ▶ Протезирование
- ▶ Люминиры
- ▶ Художественная реставрация

Детская стоматология – это особенное направление, ведь врач-стоматолог должен быть немножко психологом, чтобы найти подход к каждому ребенку. Современные медицинские технологии позволяют провести лечение практически нетравматично и безболезненно, а позитивный подход и приятная атмосфера навсегда избавят малыша от стереотипа, что поход к стоматологу – это страшно. Мы всегда рады видеть наших маленьких пациентов и делаем все, чтобы они уходили в лучшем настроении, чем пришли.

dentart®
СТОМАТОЛОГИЯ

Самара, ул. Галактионовская, 106а
www.dentart-stomat.ru
Режим работы: пн-пт: с 8.00 до 20.00,
сб-вс: с 9.00 до 15.00
Тел.: 8 (846) 225-90-80,
225-90-88, 972-37-11



«...АБСОЛЮТНО ВСЕ УБЕЖДЕНЫ В ТОМ, ЧТО ЕСЛИ КОМАРОВСКИЙ ЧТО-ТО РЕКОМЕНДУЕТ, ТО, ЗНАЧИТ, ЕМУ ЗА ЭТО ЗАПЛАТИЛИ. ЕСЛИ ВЫСТУПАЕТ ЗА ПРИВИВКИ, ТО ОН КУПЛЕН ПРИВИВОЧНОЙ МАФИЕЙ. ЕСЛИ РАТУЕТ ЗА ОДНОРАЗОВЫЕ ПОДГУЗНИКИ, ТО ЕМУ ЗАПЛАТИЛИ ПРОИЗВОДИТЕЛИ ЭТИХ САМЫХ ПОДГУЗНИКОВ...»

Особенно это актуально для тех стран, где, как у нас, почти любое фармацевтическое средство можно купить без рецепта.

Вы встречаетесь с критикой собственных рекомендаций?

Разумеется, но должен заметить, что от врачей подобная критика исходит крайне редко. А если исходит, то, как правило, когда родители пересказывают врачам, что написано у Комаровского, а те делают выводы на основании

их слов, а не собственного прочтения. Вот тогда глупости и получаются. В подавляющем большинстве случаев критика Комаровского исходит из того, что родители и те, кто знаком с нашими средствами массовой информации, не могут поверить в то, что за рекомендациями конкретного доктора совсем не обязательно стоят деньги. Абсолютно все убеждены в том, что если Комаровский что-то рекомендует, то, значит, ему за это заплатили. Если выступает за прививки, то он куплен прививочной мафией. Если ратует за одноразовые подгузники, то ему заплатили производители этих самых подгузников. Если он за нормальную влажность воздуха, то продается тем, кто делает увлажнители. Немногие родители утруждают себя тем, чтобы выяснить, кто такой Комаровский на самом деле, и понять, что 25 лет своей жизни он провел в самой большой на территории бывшего СССР детской инфекционной больнице, где работал и врачом-реаниматологом, и завотделением, и написал книгу о вирусном крупе, и защитил ее как кандидатскую диссертацию, и что все его советы – из личного опыта. Всем кажется, что Комаровский – шоумен и писатель, который кому-то диктует свои книжки. Отсюда и попытки перевести рекомендации Комаровского на уровень неких советов, не заслуживающих внимания, без нормального анализа и логичных аргументов. Хотя, если честно, культура дискуссии в нашей среде (и особенно в интернет-среде) напрочь отсутствует. И я давно понял, что реагировать серьезно на подобные выпады и расстраиваться нельзя.

МОЙ ЛЮБИМЫЙ трудный ребенок

БЫТЬ ИДЕАЛЬНЫМИ РОДИТЕЛЯМИ ПОРОЙ НЕПРОСТО. ВМЕСТО ТОГО ЧТОБЫ ЕЖЕДНЕВНО ВОПЛОЩАТЬ В ЖИЗНЬ КЛАССИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ВОСПИТАНИЯ, ПОДРОБНО ОПИСАННЫЕ В СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЕ, МАМЫ И ПАПЫ ТАЙНО ИЛИ ЯВНО МЕЧТАЮТ О ПРОСТЫХ ВЕЩАХ. НАПРИМЕР, ЧТОБЫ РЕБЕНОК ХОТЯ БЫ МИНУТУ ПОСИДЕЛ СПОКОЙНО. ИЛИ ВОВРЕМЯ СДЕЛАЛ УРОКИ И ВЫУЧИЛ СТИХОТВОРЕНИЕ. ЧТОБЫ ПЕРЕСТАЛ УСТРАИВАТЬ ИСТЕРИКИ В МАГАЗИНАХ ПО КАЖДОМУ ПОВОДУ ИЛИ ХОТЯ БЫ ДАЛ ВЫСПАТЬСЯ. НО ЧТО ЗАСТАВЛЯЕТ НАШИХ ДЕТЕЙ БЫТЬ ТРУДНЫМИ? У СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЫ ЕСТЬ ОТВЕТ НА ЭТОТ ВОПРОС. ЧТОБЫ УЗНАТЬ ЕГО, МЫ ОБРАТИЛИСЬ К ВЕДУЩИМ ВРАЧАМ САМАРЫ.

28

ПРОБЛЕМЫ СО СНОМ

32

ИСТЕРИКИ И КАПРИЗЫ

36

ДЕТСКОЕ ОЖИРЕНИЕ

40

ГИПЕРАКТИВНОСТЬ

ТСС! КАЖЕТСЯ, УСНУЛ...

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК ПЛОХО СПИТ?

БОРМОТАНИЕ ИЛИ ХОЖДЕНИЕ ВО СНЕ, ПОСТОЯННЫЕ НЕДОСЫПЫ И КАПРИЗЫ, НЕЖЕЛАНИЕ ВСТАВАТЬ ПО УТРАМ В ДЕТСКИЙ САД ИЛИ ШКОЛУ. МНОГИЕ РОДИТЕЛИ ОТНОСЯТ ЭТО К ВОЗРАСТНЫМ ОСОБЕННОСТЯМ РЕБЕНКА, ПРЕБЫВАЯ В СЧАСТЛИВОЙ УВЕРЕННОСТИ: СО ВРЕМЕНЕМ ПРОЙДЕТ. НО СТОИТ ЛИ ИГНОРИРОВАТЬ ТАКИЕ НЕСЕРЬЕЗНЫЕ НА ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД СИМПТОМЫ? ВРАЧ-НЕВРОЛОГ СВЕТЛАНА ТАРАСОВА РАССКАЗАЛА, ПОЧЕМУ ПОЯВЛЯЮТСЯ ДЕТСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СО СНОМ И КАК ОНИ СТАНОВЯТСЯ ВЗРОСЛЫМИ.



Эксперт:
СВЕТЛАНА ВИТАЛЬЕВНА ТАРАСОВА,
заведующая
неврологическим
отделением Самарской
областной клинической
больницы
им. В.Д. Середавина,
врач высшей категории,
доктор медицинских наук

Нарушение сна у детей и подростков – это разные проблемы?

Да, поскольку речь идет о разных возрастных группах. К примеру, до 3–4 лет структура сна у малышей только формируется, становясь похожей на взрослую: фазы медленного и быстрого сна складываются в циклы, которых за ночь должно быть четыре или пять. Кстати, именно в этот период у детей часто бывают различные парасомнии – двигательные расстройства, связанные со сном. Справиться с ночными проблемами вашего малыша поможет врач-сомнолог.

Например, хождение во сне?

Не только. Помимо снохождения к парасомниям относят сногворение, бруксизм (скрежет зубами во сне) и даже случаи, когда ребенок в состоянии сна встает на четвереньки и начинает несильно, но ритмично биться головой о кровать. Выглядит, конечно, жутковато, но подобный двигательный феномен свойствен данному возрасту.

Но почему он возникает?

Считается, что если у ребенка нарушено или затруднено засыпание, то такими ритмичными действиями малыш ему способствует. Этот

вид парасомнии не подлежит какому-то конкретному лечению: успокаивающих препаратов он не требует, за исключением разве что самых легких, на основе трав и глицина. Как правило, со временем это проходит само. Если ребенок ходит или говорит во сне, но при этом не совершает опасных действий (например, не пытается выйти в дверь или в окно), это является определенным этапом развития и формирования его сна. В школьном возрасте избыточная двигательная активность ночью является показанием для ночного мониторинга электроэнцефалограммы или полисомнографии. Важно убедиться в отсутствии ночных судорожных приступов.

Значит, реагировать на это нужно спокойно?

Именно так. Можно, конечно, попробовать аккуратно уложить ребенка в кровать или попытаться его разбудить, но в таком состоянии сделать это непросто. Самое главное в такой ситуации – проследить, чтобы окна и двери были закрыты. Запирать же спящего в комнате категорически не рекомендуется – встретив в привычном месте преграду, он может повести себя неадекватно. Лучше поставить возле двери и окон мягкие барьеры. Когда ребенок упрется в него, он пойдет назад.

А что по поводу бруксизма? Бытует мнение, что скрежет зубами во сне свидетельствует о наличии глистов у ребенка.

Это полная ерунда. Бруксизм – такой же двигательный феномен, как снохождение и сноговорение. Единственное неприятное последствие, к которому он может привести, – стачивание коронок. Поэтому стоматологи рекомендуют детям, страдающим такой проблемой, спать со специальными вставками между зубами.

Такие парасомнии характерны только для малышей или у подростков они тоже встречаются?

Снохождение часто встречается у детей до 10 лет. Потом сон окончательно формируется, и подобные явления проходят. Если же они сохраняются до 14–16 лет, требуется специальное обследование – полисомнография. Это запись электроэнцефалограммы, движений глаз, дыхания, ЭКГ, движений рук и ног в течение ночного сна. Далее врач-сомнолог расшифровывает запись и назначает медикаментозную коррекцию.

Какие проблемы со сном у подростков встречаются чаще всего?

Такие же, как и у взрослых – и в первую очередь, дефицит сна. Из-за доступности компьютеров, планшетов и других гаджетов подростки, как правило, достаточно поздно ложатся спать – а вставать в школу нужно рано. Кроме того, в силу переходного возраста может возникнуть целый ряд дополнительных нарушений. Как известно, подростки нередко чересчур эмоциональны и возбудимы, поэтому в течение ночи они могут переживать те впечатления, которые получили днем. Телевизор, игры и остросюжетные книги, особенно вечером, не способствуют психическому здоровью и нормальному засыпанию. Все это может привести к поверхностному или прерывистому сну с частыми пробуждениями.

Дневной сон может компенсировать дефицит ночного?

Может. Если бы человек спал не только ночью, но и пару часов днем, как во время сиесты в Испании, это было бы замечательно и физиологично. Но, к сожалению, у большинства людей, особенно взрослых, такой возможности нет.

Почему послеобеденный сон так важен?

Дело в том, что за нашу работоспособность отвечает запас так называемых нейромедиаторов головного мозга. К ним относятся норадреналин, ацетилхолин, серотонин и другие биологически активные вещества. К полудню запас нейромедиаторов истощается в процессе умственной и физической деятельности. Двухчасовой дневной сон отлично их восстанавливает, что помогает быть более работоспособным вечером.

Неужели у подростков встречаются все «взрослые» проблемы со сном? Даже храп?

У подростков храп бывает редко. А вот у детей более младшего возраста это явление довольно распространено. Обычно детский храп возникает на фоне хронического тонзиллита и аденоидов – в этом случае ребенка надо показать отоларингологу. Другая возможная причина кроется в избыточной массе тела. Дело в том, что жир откладывается в мягких тканях глотки, и они становятся дряблыми. Во время сна эти ткани начинают провисать и вибрировать – так и возникает храп.

Это опасно?

Да. В определенный момент мягкие ткани глотки могут провиснуть до такой степени, что создадут пробку, которая ведет к остановке дыхания на фоне храпа – это называется апноэ. Через некоторое время человек снова начнет дышать, сделав при этом сильный всхрап. Но если проблему запустить, то дыхание может и не возобновиться.





Получается, при появлении храпа нужно обязательно обращаться к врачу?

Важно понимать, что даже у здорового человека дыхание во сне может останавливаться три-четыре раза – храпа при этом может не быть. Кроме того, есть люди, которые храпят без остановки дыхания, что тоже не опасно. Проблемой являются именно резкие громкие всхрапы во сне. Если остановок дыхания слишком много или они длительны – это уже повод показаться врачу-сомнологу. Он назначит «храпуну» ночной мониторинг дыхания и сердечной деятельности, а также содержания кислорода в крови. Это очень важно для диагностики ночных остановок дыхания. В настоящее время храп и апноэ сна эффективно лечатся. Важно своевременно обратиться к врачу.

У кого проще устранить проблемы со сном – у взрослых или детей?

Детская психика более пластична и легче подвергается воздействию, а значит, и от трудностей со сном детям избавиться проще. У взрослых же болезнь, как правило, уже запущенная. Таких пациентов, как показывает практика, приходится лечить противотревожными препаратами, антидепрессантами и прочими сильнодействующими средствами. Тонкость в том, что часто у взрослых людей проблемы идут именно из детства и подросткового возраста.

А как нерешенные проблемы со сном могут отразиться на ребенке?

Если говорить о дефиците ночного сна, то основным последствием здесь является снижение работоспособности днем. Подросток может засыпать на уроках, плохо учиться, ему будет сложно сосредоточиться. Игнорирование снохождения, сноговорения, бруксизма и ночных кошмаров может привести к социальной дезадаптации и замкнутости ребенка. Например, если он попадет в летний

лагерь и начнет ночью бродить по спальне, утром сверстники ему об этом расскажут – и, вероятно, он начнет их стесняться. Ну а храп приводит к кислородному голоданию мозга, или гипоксии, а также к другим заболеваниям.

ЧАСТО У ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ
ПРОБЛЕМЫ СО СНОМ ИДУТ
ИМЕННО ИЗ ДЕТСТВА
И ПОДРОСТКОВОГО
ВОЗРАСТА.

Что могут сделать родители, чтобы избежать проблем со сном у их детей?

Родители должны контролировать режим дня ребенка. Хорошо, если он встает и ложится спать в определенное время. Также мамы и папы могут выработать определенное стереотипное действие перед сном – то, что мы называем «ритуал». Например, кроха может выпивать перед этим стакан молока, гулять, смотреть «Спокойной ночи, малыши!», принимать горячую ванну и слушать колыбельную. И, конечно, хорошо, если ребенок не будет проводить много времени за компьютером.

Кстати, сколько времени ребенку можно провести за компьютером, чтобы это не отразилось на его сне?

Это очень индивидуальный вопрос, на который в первую очередь должны ответить сами родители. Но думаю, что не более трех часов в день.

ЗА ИЛИ ПРОТИВ?



Алла Юрьевна Соловова,

заведующая лечебно-профилактическим отделением
детской поликлиники «Мать и дитя – ИДК», врач-педиатр,
аллерголог-иммунолог

Вопрос проведения профилактических прививок детям вызывает сегодня массу дискуссий. Ни для кого не секрет, что наиболее эффективной мерой профилактики серьезных инфекционных заболеваний является вакцинация.

Делая прививку, мы вводим в организм ослабленный или убитый болезнетворный агент, что вызывает выработку защитных антител, как после естественно перенесенного заболевания. После прививки возможны незначительное кратковременное повышение температуры, легкое недомогание или болезненность в месте укола, то есть реакции, которые не наносят никакого вреда здоровью человека. Что касается серьезных реакций, то они встречаются редко и связаны в большинстве случаев с нарушением техники введения вакцин, инструкции по применению вакцинальных препаратов, с проведением прививки в период выздоровления после простудных заболеваний или в стадии неполной компенсации при хронических заболеваниях.

Наибольшее число прививок проводится малышу на первом году жизни, и грамотный врач всегда подходит к вакцинации ребенка индивидуально. Врачи рекомендуют в обязательном порядке проводить вакцинацию детей, так как избежать встречи с инфекцией непривитому ребенку, особенно посещающему детский коллектив или выезжающему на отдых, практически невозможно. Часть детей оказываются непривитыми из-за опасений родителей, к сожалению, не всегда обоснованных. Иногда лишь к возрасту 4-х лет мама с папой, думая, что иммунитет у их

чада окреп, приводят его на вакцинацию, и оказывается, что против коклюша ребенку прививку сделать уже не получится, он останется непривитым (с 4-х лет детям в России проводится прививка вакциной АДС – против дифтерии и столбняка, коклюшный компонент уже не вводится).

Задача медика – это четкое определение показаний и противопоказаний к проведению вакцинации, соблюдение правил хранения и транспортировки вакцин, выполнение инструкций и техники их введения. Задача родителей – сохранять позитивный настрой при проведении прививок, соблюдать рекомендации врача, поддерживать здоровье членов семьи на должном уровне, в том числе с помощью вакцинации взрослого окружения (против гриппа – ежегодно, против пневмококковой, менингококковой и других инфекций: гепатита А, гепатита В, папилломавирусной инфекции).

Прививать детей необходимо в соответствии с календарем профилактических прививок РФ, в том числе против гриппа с 6-месячного возраста ежегодно в предэпидемический период (сентябрь, октябрь), гемофильной (до 5-летнего возраста), пневмококковой и папилломавирусной инфекций (с 9–12 лет), гепатита А.

В настоящее время в России стала доступна вакцина против одного из наиболее грозных инфекционных заболеваний с высоким уровнем летальности и риском получения инвалидности – менингококковой инфекции. Вакцина Менактра – это первая менингококковая вакцина в мире, применение которой позволяет иммунизировать детей с 9 месяцев и взрослых до 55 лет.

Всем нам надо помнить истины, доказанные самой жизнью: своевременная вакцинация делает случаи инфекционных заболеваний очень редкими, так как циркуляция возбудителей в популяции максимально снижается. Поствакцинальные реакции случаются, но они менее опасны, чем возможный исход заболеваний, от которых вакцина защищает. Прививая здорового ребенка правильно, мы снижаем риск возникновения осложнений и способствуем выработке достаточной напряженности иммунитета против управляемых инфекций. Индивидуальный подход при проведении вакцинации – залог успеха.



ЗАО «Медицинская компания ИДК»
Группа компаний «Мать и дитя»
 Тел. 8-800-250-24-24

Детская поликлиника «Мать и дитя – ИДК»
г. Самара, ул. Гагарина/Митирева, 30/16
Клиника «Мать и дитя – ИДК»
г. Тольятти, ул. Ворошилова, 73
samara.mamadeti.ru



НАША ТАНЯ ГРОМКО ПЛАЧЕТ

КАК РЕАГИРОВАТЬ НА ДЕТСКИЕ КАПРИЗЫ И ИСТЕРИКИ?

«НЕ БУДУ КАШУ ЕСТЬ!», «НЕ ПОЙДУ СЕГОДНЯ В ДЕТСКИЙ САД!», «ХОЧУ ВОТ ЭТУ МАШИНКУ, А ЕЩЕ ТАКОЙ ПАРОВОЗИК И САМОЛЕТКИ!» – ЭТИ ФРАЗЫ НЕ РЕДКО СТАНОВЯТСЯ ПРЕДВЕСТНИКАМИ НАСТОЯЩЕЙ СЕМЕЙНОЙ БУРИ, А ПОТОМУ ЗНАКОМЫ МНОГИМ. А ИНОГДА И ВО ВСЕ БЕЗ СЛОВ И ВИДИМЫХ ПРЕДПОСЫЛОК НАШИ ЛЮБИМЫЕ, НО ПОРОЙ ТАКИЕ ВРЕДНЫЕ ЦВЕТОЧКИ ЖИЗНИ НАЧИНАЮТ ПЛАКАТЬ НАВЗРЫД. ПСИХОЛОГ ИРИНА КОЧЕТКОВА РАССКАЗАЛА О ПРИЧИНАХ ДЕТСКИХ КАПРИЗОВ И ИСТЕРИК И О ТОМ, КАК ВАЖНО СЛЫШАТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА.



Эксперт:
ИРИНА МИХАЙЛОВНА
КОЧЕТКОВА,
клинический психолог,
психоаналитически
ориентированный
психолог, детский
психоаналитик,
член Европейской
конфедерации
психоаналитической
психотерапии, член
Самарской группы
развития аналитической
психологии

В каком возрасте родители могут «познакомиться» с истериками своего малыша?

Они могут появиться с полутора лет, когда дети начинают ходить. В это время ребенок изучает и проверяет границы дозволенного, иногда показывая свое упрямство. Но упрямство в данном случае – совсем не плохо, ведь так малыш учится отстаивать свои интересы. Хотя родителям, конечно, трудно найти золотую середину, чтобы одновременно поддержать ребенка в упорстве и одновременно показать ему границы дозволенного.

Говорят, что истерика – неотъемлемая часть кризиса негативизма, или, как его еще называют, кризиса трехлетнего возраста.

Действительно, возраст трех лет связан с некоторыми трудностями. Дело в том, что именно в это время

малыш впервые заявляет о себе. До этого маме и папе было понятно, как общаться с ребенком: они могли удовлетворить его потребности в еде, сне, сухой и чистой одежде и контакте. Теперь же у крохи появляются и другие желания, и, как следствие, он все чаще говорит слово «хочу».

Можно ли избежать этого кризиса?

А зачем его избегать? Он дает нам возможность узнать что-то новое о своем малыше. Родителям нужно понять: кризисная ситуация говорит вовсе не о том, что все плохо. Напротив, она показывает, что у ребенка есть силы заявить о своих желаниях.

Капризы и истерики – это одно и то же?

Не совсем. Каприз – это прихоть, которую мама и папа не могут выполнить. Например, захотелось

малышу выпить молочка, а дома его ни капли. И ребенок требует, чтобы его желание было исполнено немедленно, иногда со слезами. Или другая ситуация: мама спрашивает, будет ли ребенок кашу, тот соглашается. Но когда она уточняет, с каким сиропом он ее хочет – клубничным или вишневым, малыш сначала отвечает, что с клубничным, а потом вовсе может отказаться от еды. Это уже каприз, так ребенок вступает в игру «Угадайте, что мне хочется». Обычно такая «игра» загоняет взрослого в тупик, ведь ситуацию контролирует ребенок. Но нужно понимать, что иногда мы называем капризами любое поведение, которое нам не нравится. Допустим, сказали ребенку, чтобы он никуда не убегал во время прогулки, а ему интересно узнать, что происходит в соседней песочнице. Он просится – его не отпускают. И он расплачется – но не из-за своей прихоти, а потому, что ему хочется исследовать пространство вокруг себя. Родителям же порой легче отмахнуться: «Отстань, ты капризничаешь!»

Если каприз – это нереализованная прихоть, то чем от нее отличается истерика?

Характером плача. Малышу сложно успокоиться, он кричит, иногда топает ножками. Часто взрослые считают, что он плачет «назло», но это совсем не так. На самом деле ребенок не понимает, что с ним происходит, и чувствует себя очень плохо.

Что же может вызвать такой безудержный плач?

Истерика может возникнуть даже на фоне обычного физического недомогания. Ребенок не умеет донести, что у него, к примеру, болит голова или живот. Он начинает плакать от собственного бессилия, от того, что взрослые его не поняли. Также может сказаться и психотравмирующая ситуация: переезд, поход в детский сад, расставание с мамой. Нередко истерики случаются из-за того, что ребенку не хватает времени на сборы, а его торопят – ведь дети не могут так быстро переключаться, как взрослые. И, конечно, на состояние малыша влияют



конфликты в семье. В таком случае истерикой ребенок призывает родителей перестать ссориться и переключиться на него. Чаще же всего истерика происходит, если кроха хочет что-то получить, а родители отвечают запретом, не объясняя причин.

Значит, истерика – реакция на запрет?

Скорее на то, что ребенка не поняли. Когда потребность быть услышанным все время игнорируется, у любого человека, особенно маленького, накапливается негатив. Рассказать о своем состоянии он еще не может – просто потому, что говорит плохо. И в определенный момент начинает выплескивать этот негатив на окружающих.

Но это же не значит, что нужно все разрешать?

Просто необходимо объяснить ребенку, что существуют табу, которые ни под каким предлогом нельзя нарушать. Как правило, они касаются жизни ребенка и других людей. В то же время должны быть и мягкие запреты: то, что нельзя делать в какой-то конкретный момент. Например, нельзя рисовать на стене, зато ему можно рисовать в альбоме. Или нельзя бить маму, но зато можно бить по подушке.

Важна альтернатива?

Именно. Кроме того, в семье между папой и мамой должна быть договоренность по поводу запретов, чтобы не получилось, что папа что-то разрешает, а мама нет. Иначе ребенок просто не поймет, что ему можно, а что – нельзя.

А если истерика все-таки случилась? Как на нее реагировать?

Если она только начинается, есть такой вариант. Допустим, ребенок говорит в магазине, что хочет некую игрушку. Тогда взрослый может сказать: «Давай представим, что у тебя есть эта игрушка. Что ты будешь с ней делать?» Нужно дать ребенку возможность обладать ею мысленно. Можно добавить: «Вот было бы здорово, если бы у нас дома было много игрушек!» Присоединяясь к желанию ребенка и развивая его фантазии до гигантских масштабов, вы переключаете внимание малыша.

В СЕМЬЕ МЕЖДУ ПАПОЙ
И МАМОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ
ДОГОВОРЕННОСТЬ ПО
ПОВОДУ ЗАПРЕТОВ, ЧТОБЫ НЕ
ПОЛУЧИЛОСЬ, ЧТО ПАПА ЧТО-
ТО РАЗРЕШАЕТ, А МАМА НЕТ.



Да, но если ребенок придет домой и вспомнит, что той игрушки у него нет, не вызовет ли у него это негативной реакции?

Ребенку не так важно обладать ею, сколько понимать, что его потребности услышали. Одновременно стоит показать, что не все желания малыша будут удовлетворяться. Кстати, взрослым тоже бывает полезно понять, что они могут выполнить не все детские «хотелки».

Что делать, если истерика в самом разгаре?

Не давать никакой эмоциональной реакции. Конечно, это не значит, что от ребенка надо уйти – нужно не игнорировать его, а не вступать в контакт с его плохим поведением. То есть брать на руки, только когда он сам попросится, а не когда начинает хныкать. Малышу важно, чтобы после истерики взрослый дал ему тепло и ласку, но делать это надо лишь в том случае, если ребенок сам за ними обратился. В противном случае закрепится схема: я плачу и получаю внимание родителей.

Нужно ли наказывать за такое поведение?

Это бессмысленно, поскольку своей истерикой ребенок как раз и добивается некой реакции со стороны взрослого – даже негативной. Поэтому наказание лишь укрепит ребенка в мысли, что так можно добиться внимания.

С возрастом истерики проходят?

Да, и чем меньше родители дают на них реакции, тем быстрее. Кроме того, со временем необходимость в них пропадает: малыш начинает говорить, соответственно он уже может словами высказать свои чувства. Но бывают ситуации, когда истерики не прекращаются и ребенок бурно реагирует на любое непонимание со стороны взрослого. Тогда, скорее всего, стоит обратиться либо к невропатологу, либо к психологу или психотерапевту.

ЧЕМ МЕНЬШЕ РОДИТЕЛИ
ДАЮТ РЕАКЦИИ НА ИСТЕРИКИ,
ТЕМ БЫСТРЕЕ ОНИ ПРОХОДЯТ.

«РЕАЦЕНТР»

ДЕТСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ НЕВРОЛОГИИ И РЕФЛЕКСОТЕРАПИИ

В «РЕАЦЕНТРЕ» СУЩЕСТВУЕТ ПРОГРАММА **«ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ»**, КОТОРАЯ НАПРАВЛЕНА НА РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ И СВОЕВРЕМЕННУЮ КОРРЕКЦИЮ ЗАДЕРЖКИ ДВИГАТЕЛЬНОГО РАЗВИТИЯ И ПРОФИЛАКТИКУ ДЦП БЕЗ ПРИМЕНЕНИЯ МЕДИКАМЕНТОВ.

В ПРОГРАММУ ВХОДИТ:

- + **Бесплатная консультация детского невролога.** Консультацию проводит зав. детским отделением неврологии и рефлексотерапии Антонина Александровна Кривобокова. Стаж работы в «Реацентре» – 13 лет.
- + **Предварительное обследование** для составления индивидуальной схемы лечения.
- + **Линейный массаж с элементами ЛФК.**
- + **Микротоковая рефлексотерапия** – НОВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ рекомендована Минздравом РФ для лечения детей с неврологической патологией. Без применения медикаментов физиологичные микротоки (равные по силе импульсам, протекающим в центральной нервной системе, а значит, безопасные) помогают вспомнить, как головной мозг ребенка должен развиваться в норме.



В РЕЗУЛЬТАТЕ ЛЕЧЕНИЯ:

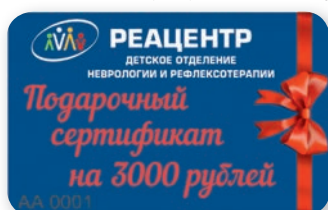
- + Снижается внутричерепное давление, поэтому улучшается сон, прекращаются срыгивания и беспричинный плач.
- + Снижается повышенный мышечный тонус, и малыш догоняет своих сверстников в развитии (учится удерживать голову, сидеть, ползать и делает первые шаги).

При своевременно начатом лечении у детей с гидроцефалией и родовой травмой удается восстановить нормальную работу головного мозга и избежать угрозы ДЦП.



ПРИЯТНЫЙ БОНУС ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ»

Для малышей до 1,5 лет подарочный сертификат на медицинские услуги на 3000 рублей.



РЕАЦЕНТР

ДЕТСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ НЕВРОЛОГИИ И РЕФЛЕКСОТЕРАПИИ

Самара, Ново-Вокзальный тупик, 21а,
тел.: 8 (846) 205-03-43, 8 (846) 332-82-01
ул. Фрунзе, 169а, тел. 8 (846) 332-82-01
www.reacenter.ru
реацентр.рф

Акция «Сертификат в подарок» действует до 31 декабря 2015 года.

А МЫ ТУТ ПЛЮШКАМИ БАЛУЕМСЯ!

КАК НЕ ДОПУСТИТЬ РАЗВИТИЯ ДЕТСКОГО ОЖИРЕНИЯ?

ШОКОЛАД, БУЛОЧКИ И ПИРОЖНЫЕ... КАК ПЕРЕД ЭТИМ УСТОЯТЬ? ОСОБЕННО НЕПРОСТО ДЕТЯМ, КОТОРЫЕ НЕ ПОНИМАЮТ, ПОЧЕМУ ТО, ЧТО ВКУСНО, – «ПЛОХО». ДА И САМИ МАМЫ И ПАПЫ ЗАЧАСТУЮ НЕ ВИДЯТ ПРОБЛЕМЫ В ТОМ, ЧТОБЫ ИХ ДЕТКИ БЫЛИ ДОВОЛЬНО УПИТАННЫМИ «АНГЕЛОЧКАМИ». ДЕТСКИЙ ЭНДОКРИНОЛОГ ЕВГЕНИЯ МИХАЙЛОВА РАССКАЗАЛА, КАК НАШИМ КОТИКАМ НЕ ПРЕВРАТИТЬСЯ В БЕГЕМОТИКОВ, И ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ОНИ УЖЕ ИМИ СТАЛИ.



Эксперт:

**ЕВГЕНИЯ ГЕННАДЬЕВНА
МИХАЙЛОВА,**

кандидат медицинских наук, главный детский эндокринолог министерства здравоохранения Самарской области, заведующая отделением эндокринологии городской детской клинической больницы №1 имени Н.Н. Ивановой.

Где грань, которая отделяет ожирение от полноты?

Сегодня есть несколько способов оценки массы тела, но основной – подсчет ее избытка в процентном соотношении. Масса тела считается чрезмерной, если ребенок весит хотя бы на 10% больше, чем должен. Однако сложность в том, что эти 10% практически не заметны, и поэтому малыш, который визуально воспринимается полным, скорее всего, весит больше нормы как минимум на 10% – а это уже ожирение. Оно подразделяется на четыре степени. При первой избыток массы тела составляет 10–30%, при второй – 30–50%, при третьей – 50–100%, и при четвертой – выше 100%.

Но как понять, сколько должен весить ребенок?

Существуют специальные таблицы норм веса детей, учитывающие их возраст и рост. Самостоятельно же индекс массы тела можно рассчитать

по формуле: вес (кг)/рост (м²). В норме индекс должен колебаться от 18,5 до 24,9%. Если он ниже, это говорит о недостатке массы тела. Показатель в промежутке от 24,9 до 29% – избыток, но не ожирение. А вот индекс от 30% считается именно ожирением. Но эта цифра имеет значение только для подростков и взрослых. В работе с детьми она может допускать погрешности, поскольку не учитывается возраст и плотность костной ткани.

На бытовательский взгляд кажется, что сегодня полных детей стало больше, чем десять лет назад. Это действительно так?

К сожалению, да. В 2006 году в России было проведено интересное исследование по частоте встречаемости детского ожирения. В нем участвовали 12 тысяч детей из разных по традициям 12 регионов (по тысяче из каждого) в возрасте от 12 до 17 лет. Выяснилось, что



избыточный вес и ожирение есть у 15% испытуемых. Чаще всего детское ожирение встречалось в Москве. Кстати, Самара тогда заняла второе место. В 2013 году еще одно подобное исследование показало рост детского ожирения – оно встречалось у 21–22% испытуемых. Кроме того, у многих из них есть риск появления сахарного диабета второго типа, который бывает обычно у пожилых людей.

Значит ли это, что причиной лишнего веса у ребенка часто являются проблемы эндокринной системы?

Нет. Только 1% случаев увеличения массы тела приходится на эндокринные или генетические болезни. Но даже в этом случае человек поправляется не из-за проблем с эндокринной системой, а в результате повышения аппетита или замедления энергетических трат, связанных с эндокринными заболеваниями. У нас есть четкие механизмы поддержания веса: поступление и расход энергии. 99% случаев набора веса связаны с преобладанием поступления энергии над ее тратами. Чтобы поправиться на 1 кг, нужно съесть лишних 7000 ккал. Соответственно, чтобы сбросить этот килограмм, нужно потратить это же количество ккал. Съесть 7000 ккал просто. Это один килограмм шоколадных конфет или копченой колбасы. А вот избавиться от них очень нелегко.

Что на это влияет?

На расход энергии влияют два фактора – физическая нагрузка и термогенез, то есть выработка энергии, которая нам нужна для поддержания температуры тела 36,6° С. Количество энергии, которую ребенок тратит на термогенез, можно рассчитать по формуле:

$1000 + n \times 100$, где n – возраст ребенка в годах. Эта формула применима к детям до 15 лет включительно. Кроме того, есть понятие основного обмена – то есть энергии, которую мышечные и жировые ткани тратят на поддержание собственной жизнеспособности. Мышечная ткань тратит около 7 ккал в час, жировая – 3. Получается, человек с хорошим мышечным каркасом тратит больше энергии, чем с преобладающими жировыми тканями, просто на то, чтобы его организм жил.

Кстати, набор веса случается и если снижается скорость основного обмена. То есть как только человек становится толстым, у него увеличивается слой подкожно-жировой клетчатки. Она не дает организму остывать, как шуба. Из-за этого слабеет термогенез. Получается, что при первой степени ожирения человек экономит 400 ккал на обогрев своего тела, второй – 500, третьей – 600, четвертой – 800 ккал.

Почему детей с ожирением сегодня так много?

Изменилась культура питания. Еще лет 20–30 назад излюбленным детским занятием были игры во дворе, требующие физической нагрузки. И даже если ребята забегали домой, чтобы что-то перекусить, они брали не сосиски или конфеты, которые видели только по праздникам, а кусок хлеба с солью. Сегодня же у большинства детей малоподвижный образ жизни, основанный на компьютерной зависимости. Ребенку надо получать эндорфины – гормоны удовольствия. Они вырабатываются при общении, физической нагрузке или приеме сладкой пищи. У современных детей количество первых двух источников эндорфинов значительно сократилось,

поэтому они постоянно едят сладкое, не испытывая при этом чувства сытости. Срабатывает механизм: чтобы переработать лишнее сладкое, в организме образуется большое количество инсулина. Уровень сахара в крови при этом сначала поднимается, затем быстро снижается, что повышает аппетит. Возникает повышенная тяга к сладкому. В общем, замкнутый круг.

Как же из него выйти? Запрещать десерты?

Запретный плод всегда сладок, поэтому родителям нужно попытаться вместо фастфуда и сладкого ввести традицию правильного питания: употреблять больше овощей и горячей пищи. Бывает, что мамы и папы крупных детей говорят, что не могут заставить их правильно питаться. Но зачастую они неправильно предлагают полезные блюда. Обычно бывает так: когда малыш отказывается, например, от салата из капусты, родители взамен дают ему картошку или пельмени. При этом они забывают, что дети консервативны в плане приема пищи. Это значит, что если первый раз ребенок отказался от продукта, то он вполне может распробовать его к пятнадцатому разу.



ИССЛЕДОВАНИЕ 2013 ГОДА
ПОКАЗАЛО РОСТ ДЕТСКОГО
ОЖИРЕНИЯ – ОНО
ВСТРЕЧАЛОСЬ У 21-22%
ИСПЫТУЕМЫХ.

Семья должна показывать пример в питании или это необязательно?

Да, правильно питаться должна вся семья. Ведь если все едят пельмени, а ребенку говорят, что ему их нельзя, это вызовет с его стороны только негатив. Вместе с тем важно понимать, что ребенка нельзя сажать на диету. Если взрослый мотивированно худеет, чтобы хорошо выглядеть или влезть в любимые джинсы, то 15-летнему подростку и так хорошо живется. Его любят родители, заботятся о нем и вкусно кормят. Поэтому бывают случаи, когда ребенок через несколько дней диеты начинает втихаря брать деньги у родителей и покупать себе что-то вкусненькое. Менять характер питания в семье надо постепенно.

Получается, можно самостоятельно справиться с ожирением?

Только при условии первой или второй его степени и измененного характера питания и образа жизни. Если же ожирение запущено и начинаются такие осложнения, как повышение артериального давления, уровня сахара и холестерина, то без врачебной помощи не обойтись. Нужно обратиться к своему участковому педиатру. Он, в зависимости от результатов анализов на уровень холестерина

и сахара и показателя артериального давления пациента, либо даст рекомендации по питанию и образу жизни, либо направит на обследование к эндокринологу или детскому диетологу. Также важна помощь психолога, который поможет мотивировать ребенка на похудание.

А что будет, если проигнорировать проблему?

Из-за большой нагрузки на ноги у ребенка могут болеть суставы. В зоне опасности и сердце: оно должно успевать прогонять кровь через увеличенный объем тела. А ведь так быстро, как жир, сердце вырасти не может. Чтобы крови хватило на весь организм, оно сжимает сосуды – в результате повышается артериальное давление.

Как не допустить таких последствий?

Чтобы человек не набирал лишний вес, ему нужно соблюдать правило кулака. Наш кулак – это размер порции гарнира, которую можно съесть за один прием пищи. Ладонь без учета пальцев – порция мяса. Зелени и овощей можно есть сколько угодно, но без масла. Так нужно питаться три раза в день и два-три раза перекусывать фруктами и овощами, и тогда человек будет сыт, у него не будет резко повышаться сахар, и он начнет худеть. Второе правило: исключить сладкое питье из своего рациона в качестве утоления жажды. В жаркую погоду нужно пить не квас, сок или лимонад, а простую воду. В литре таких сладких напитков содержится примерно 600 ккал. То есть как в небольшой порции жареной картошки с котлетой. От сладких напитков сильно повышается уровень сахара в крови, особенно от сока. Газированную воду тоже пить нельзя.

Почему?

Она раздражает слизистую желудка, поэтому после ее употребления может повышаться аппетит и прогрессировать заболевания желудка.

Как правильно заниматься спортом детям с ожирением?

Даже 20-минутной ежедневной зарядки будет недостаточно. 20 минут гимнастики сжигают всего 20 ккал. Такая же энергетическая ценность у карамельки. А чтобы сжечь съеденную небольшую порцию картофеля с котлетой (725 ккал), нужно пройти 20 км на протяжении 4 часов. Но интенсивных нагрузок ребенок с ожирением тоже не вынесет. Тяжелая атлетика и футбол полным детям противопоказаны, иначе сердце и суставы, испытывающие огромную нагрузку, будут еще больше напрягаться. Им рекомендуют заниматься плаванием, а еще лучше ходьбой, потому что во время плавания повышается аппетит. Идеальный вид спорта для детей с ожирением – скандинавская ходьба. При занятии этим видом спорта равномерно распределяется нагрузка на тело. Во время пешей ходьбы человек тратит около 200 ккал в час, а лыжные палки позволяют сжечь еще 80 ккал, потому что двигается еще и верхняя часть тела. Плюс ко всему скручивания позволяют сгорать жиру в области талии. Детям с избытком веса нужно ежедневно ходить таким способом час в день. Дешево и сердито!

БИОЛОГИЧЕСКАЯ СТРАХОВКА ЗДОРОВЬЯ

ВАШЕГО МАЛЫША НА ВСЮ ЖИЗНЬ

СБОР И ХРАНЕНИЕ ПУПОВИННОЙ КРОВИ СТАНОВЯТСЯ ВСЕ БОЛЕЕ АКТУАЛЬНЫМИ ВО ВСЕМ МИРЕ. И ЭТО НЕУДИВИТЕЛЬНО. ВЕДЬ БЛАГОДАРЯ СОДЕРЖАЩИМСЯ В НЕЙ СТВОЛОВЫМ КЛЕТКАМ УЖЕ СЕЙЧАС МОЖНО ПОБЕДИТЬ БОЛЕЕ ВОСЬМИДЕСЯТИ ЗАБОЛЕВАНИЙ, А В ПЕРСПЕКТИВЕ ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ ИЗ СОБСТВЕННОГО МАТЕРИАЛА ВЫРАЩИВАТЬ ЗДОРОВЫЕ ОРГАНЫ.

ПОЧЕМУ ВАЖНА ПУПОВИННАЯ КРОВЬ?

Во-первых, этот донорский материал на 100% подходит ребенку. Во-вторых, выделенные из пуповинной крови стволовые клетки с большой долей вероятности подойдут родственникам: брату, сестре, родителям. В-третьих, это

потенциальную возможность использования их также в терапии острых и хронических заболеваний сердечно-сосудистой, нервной и эндокринной системы (при инфаркте миокарда, инсульте, сахарном диабете), при генетических нарушениях, болезнях опорно-двигательного аппарата.

ВОЗМОЖНОСТЬ СОХРАНИТЬ СОБСТВЕННЫЕ СТВОЛОВЫЕ КЛЕТКИ ПУПОВИННОЙ КРОВИ ДАЕТСЯ ОДИН РАЗ В ЖИЗНИ. ПОДАРИВ РЕБЕНКУ ЖИЗНЬ – ПОДАРИТЕ ЕМУ БИОЛОГИЧЕСКУЮ СТРАХОВКУ.

бесценный донорский материал, запросы на который приходят со всего мира. На сегодняшний день ряд ведущих российских и 15 зарубежных клиник провели успешные трансплантации образцов пуповинной крови из Самарского банка. В-четвертых, потенциал стволовых клеток пуповинной крови значительно выше, чем клеток периферической крови и костного мозга взрослого человека.

КОГДА НУЖНЫ СТВОЛОВЫЕ КЛЕТКИ?

Стволовые клетки применяются для лечения гематологических заболеваний (анемии, иммунодефицитные состояния, лейкозы), онкологических заболеваний (опухоли различной локализации), а также врожденных нарушений обмена веществ. Исследования последних лет подтвердили

ЦЕНТР КЛЕТОЧНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

В Самаре банк пуповинной крови работает с 2003 года. За это время 61 образец передан на трансплантацию в ведущие российские и зарубежные медицинские центры, в том числе в Москве, Санкт-Петербурге, Екатеринбурге и в странах Европы – Австрии, Великобритании, Норвегии, Дании, Голландии. Сегодня на криохранилище находится более 9000 образцов. Процедура забора крови проходит просто и быстро уже после рождения ребенка, когда пуповина перерезана. Центр клеточных технологий опирается на международный протокол и использует стандартные технологические решения при выделении и хранении стволовых клеток из пуповинной крови. Хранится забранный материал в специальных условиях криобанка.



Забор пуповинной крови



Бокс для выделения
стволовых клеток



Криохранилище



Готовые к использованию
стволовые клетки



**ЦЕНТР
КЛЕТОЧНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ**

г. Самара
ул. Ташкентская, 159
Тел. «ЦКТ»: 8-927-015-95-05,
8 (846) 203-98-08
www.cordbank.ru

ГИПЕРАКТИВНОСТЬ И ДРУГИЕ

КАК РАСПОЗНАТЬ НЕВРОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ У РЕБЕНКА?

ВОСПИТЫВАТЬ РЕБЕНКА С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ С ГИПЕРАКТИВНОСТЬЮ (СДВГ) НЕЛЕГКО. ВЗРОСЛЫХ МОЖЕТ СЕРДИТЬ И РАССТРАИВАТЬ ЕГО ПОВЕДЕНИЕ И ПЛОХАЯ УЧЕБА. МНОГИЕ МАМЫ И ПАПЫ НАЧИНАЮТ СЧИТАТЬ СЕБЯ ПЛОХИМИ РОДИТЕЛЯМИ И ИСПЫТЫВАЮТ ВИНУ. ТАКИЕ ЧУВСТВА ВПОЛНЕ ПОНЯТНЫ, НО НЕОПРАВДАНЫ. ВЕДЬ СДВГ – ЭТО ЗАБОЛЕВАНИЕ. И ОНО НЕ ЯВЛЯЕТСЯ СЛЕДСТВИЕМ ПЛОХОГО ВОСПИТАНИЯ. ХОРОШАЯ НОВОСТЬ В ТОМ, ЧТО ЗАБОЛЕВАНИЕ ЭТО МОЖНО ЛЕЧИТЬ, А ПОНИМАЯ СОСТОЯНИЕ РЕБЕНКА, ВЫ СМОЖЕТЕ ПОМОЧЬ ЕМУ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНО.



Эксперт:
ВЛАДИМИР АНАТОЛЬЕВИЧ
БОЛТОВСКИЙ,
кандидат
медицинских наук,
заведующий
лечебно-диагностическим
отделением детской
поликлиники
«Мать и дитя – ИДК»,
врач-педиатр, нефролог

Как распознать проблемы нервной системы?

В настоящее время среди детей растет неврологическая патология, которая чаще всего исходит из послеродового периода – достаточно взглянуть на длинные очереди в поликлиниках на прием к невропатологу, чтобы убедиться в этом. Тяжесть патологии центральной нервной системы определяется степенью перенесенной гипоксии, или кислородного голодания, и может варьироваться от минимальных мозговых дисфункций до грубых повреждений, проявляющихся олигофренией, эпилепсией, гидроцефалией или ДЦП. Но не стоит считать легкую мозговую недостаточность незначительной для ребенка – велика вероятность, что с

взрослением она осложнится за счет неправильного образа жизни или неграмотного воспитания. Поскольку симптомы легких патологий структурированы недостаточно четко, это является главной диагностической сложностью. Иначе говоря, их довольно сложно четко определить. Но есть и несколько типичных для заболевания маркеров. Так, у детей с мозговой недостаточностью изменен эмоциональный фон: они испытывают страх, тревогу, ведут себя гипер- или гипоактивно. Отмечаются отставание в развитии активной речи и мышлении, быстрая истощаемость, поверхностное и неустойчивое внимание. Основные симптомы изложены в данной таблице.

ДИНАМИКА

НЕВРОЛОГИЧЕСКИХ СИНДРОМОВ



ПЕРИОД НОВОРОЖДЕННОСТИ

- Повышенная возбудимость
- Двигательное беспокойство
- Тремор
- Общая гиперестезия (повышенная чувствительность)
- Непроизвольное колебательное движение глаз
- Непостоянное косоглазие
- Мышечная гипертония
- Повышение сухожильных рефлексов
- Нарушение формулы сна
- Угнетение безусловных рефлексов, нарушение деятельности желудочно-кишечного тракта
- Асимметрия мышечного тонуса
- Локальные судороги

ПЕРВЫЙ ГОД ЖИЗНИ

Общемозговые симптомы и локальные симптомы постепенно уменьшаются. Возрастное развитие приближается к норме.

ВТОРОЙ ГОД ЖИЗНИ

Обращают на себя внимание повышенная возбудимость, двигательное беспокойство, нарушение аппетита, плохая прибавка в весе, расстройство сна, отставание в развитии речи.

ТРЕТИЙ ГОД ЖИЗНИ

Становятся выраженными моторная неловкость, отставание в развитии навыков самообслуживания, отвлекаемость, быстрая истощаемость, неумение ограничивать свои желания, упрямство, негативизм.

ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

Сохраняется моторная неловкость, которая выражается в трудностях овладения рисованием, письмом.

ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

Дети испытывают трудности в усвоении письма, чтения, счета. При неврологическом обследовании выявляются:

- мышечная дистония,
- асимметрия мышечного тонуса, неравномерность рефлексов,
- несогласованность движений мышц,
- специфические нарушения почерка и речи.

СТАРШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

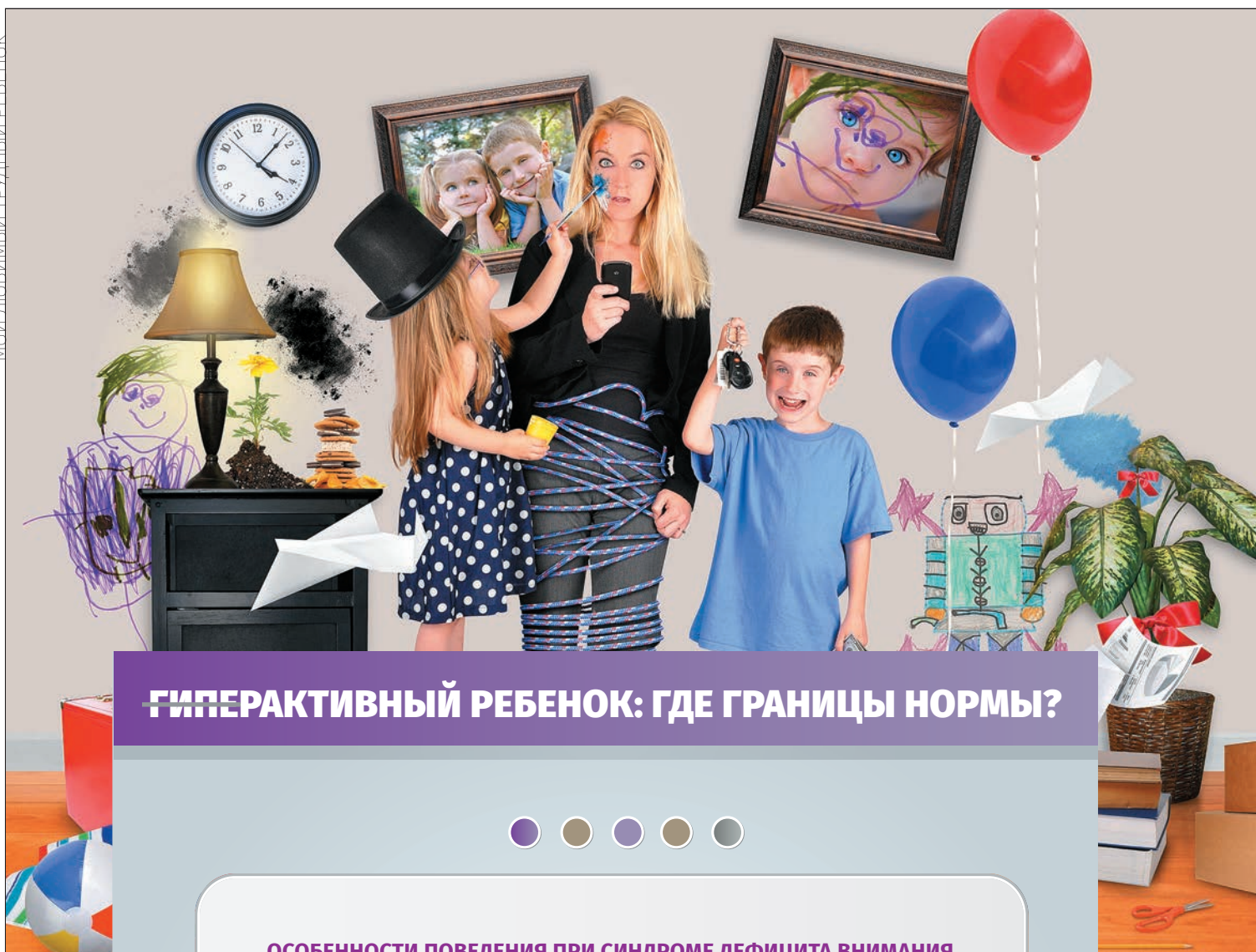
Свойственны трудности адаптации к новым условиям.

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью – одна из причин школьной дезадаптации.

Синдром вегетативной дистонии у детей чаще всего проявляется упорной головной болью, головокружениями и вегетативными состояниями.

Гиперкинез – непроизвольные движения в различных группах мышц.

Среди гиперкинезов тики являются наиболее частыми: они встречаются у 4–10% детей.



ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЕНОК: ГДЕ ГРАНИЦЫ НОРМЫ?



ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ ПРИ СИНДРОМЕ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ С ГИПЕРАКТИВНОСТЬЮ ДЕЛЯТСЯ НА ТРИ КАТЕГОРИИ:

01

СИМПТОМЫ НЕВНИМАТЕЛЬНОСТИ

Такие дети легко отвлекаются, они забывчивы, с трудом фокусируют свое внимание. У них часто возникают проблемы с выполнением заданий. Они не слушают, когда им что-то говорят, и часто делают ошибки из-за невнимательности, а также теряют свои школьные принадлежности и прочие вещи.

02

СИМПТОМЫ ГИПЕРАКТИВНОСТИ

Дети кажутся нетерпеливыми, избыточно общительными, суетливыми, не могут долго усидеть на месте. Они все время в движении – как будто заведенные.

03

СИМПТОМЫ ИМПУЛЬСИВНОСТИ

Очень часто на занятиях в классе дети с СДВГ выкрикивают ответ до того, как учитель закончит свой вопрос, постоянно перебивают, когда говорят другие, им трудно дождаться своей очереди. Если они чего-то хотят, то должны получить это в тот же момент, не поддаваясь на разнообразные уговоры.

Уже примерно в два-три года эти симптомы проявляются отчетливо, но большинство родителей не замечают их или считают нормой. Естественно, это не является для них поводом обратиться к врачу, а зря. Как и при любом заболевании, чем раньше мы выявим проблему в данном случае, тем проще с ней будет справиться.

Часто именно в возрасте трех лет родители могут обратить внимание на состояние малыша, ведь в этот период начинается очередной кризис негативизма у ребенка. Он осознает свое Я, исследует границы дозволенного, и в этой связи становится очень упрямым и капризным. Оговоримся сразу: это нормальный период психического развития ребенка, однако у детей с СДВГ все перечисленные признаки обостряются.

Также симптомы становятся очевидными, когда начинается обучение. Дети с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью испытывают трудности в концентрации внимания и из-за этого не всегда могут справиться с учебными заданиями. Они делают ошибки из-за невнимательности и не слушают объяснений.

Иногда могут проявлять чрезмерную подвижность, вертеться, вставать, совершать много ненужных действий, вместо того чтобы сидеть спокойно и сосредоточиться на учебе или других занятиях. Такое поведение бывает неприемлемым не только в классе: оно создает проблемы как в школе, так и дома. Поэтому дети с СДВГ часто имеют низкую успеваемость, их считают озорными, непослушными, терроризирующими семью и сверстников в школе. При этом они сами могут страдать от низкой самооценки, им бывает трудно заводить друзей и дружить с другими детьми.

ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?

Коррекция гиперактивности и других неврологических заболеваний должна проводиться с помощью нескольких методик, как медикаментозных, так и немедикаментозных. Лечение стоит начинать с восстановления кровообращения в головном мозге ребенка, чтобы помочь ему «созреть». Современный комплексный подход дает хорошие результаты уже через несколько дней после начала лечения. В частности, уменьшаются вегетативные проявления: потливость, тахикардия, неприятные ощущения в области сердца. Также происходит улучшение при неврозах и неврозоподобных состояниях, протекающих с явлениями раздражительности, эмоциональной неустойчивости, тревоги и страха.





НАПРАВЛЕНИЯ:

- ▶ Женская консультация
- ▶ Отделение патологии беременности
- ▶ Родильное отделение
- ▶ Отделение анестезиологии – реаниматологии
- ▶ Отделение новорожденных
- ▶ Педиатрическое отделение
- ▶ Клинико-диагностическая лаборатория
- ▶ Дневной стационар

«ЗДОРОВЫЕ НАСЛЕДНИКИ»: В РОДДОМЕ, КАК ДОМА!

ЗАРАБОТАТЬ АВТОРИТЕТ В СФЕРЕ МЕДИЦИНЫ – ПРОЦЕСС ТРУДОЕМКИЙ. РОДИЛЬНЫЙ ДОМ «ЗДОРОВЫЕ НАСЛЕДНИКИ» БЫСТРО ЗАСЛУЖИЛ УВАЖЕНИЕ И ПРИЗНАНИЕ НЕ ТОЛЬКО СРЕДИ ПАЦИЕНТОК, НО И В МЕДИЦИНСКОМ СООБЩЕСТВЕ. И ЭТО НЕ СЛУЧАЙНО: ТЩАТЕЛЬНО ПОДОБРАННЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ, ЧЕТКИЙ ГРАФИК РАБОТЫ, КРУГЛОСУТОЧНАЯ СВЯЗЬ С ПЕРСОНАЛОМ, КОМФОРТНЫЕ УСЛОВИЯ И ПРОГРАММА ПОСЛЕДУЮЩЕГО НАБЛЮДЕНИЯ МАТЕРИ И РЕБЕНКА ДЕЛАЮТ ЭТОТ РОДДОМ САМЫМ ЖЕЛАННЫМ МЕСТОМ ДЛЯ ПОЯВЛЕНИЯ НАСЛЕДНИКА, ВЕДЬ У БОЛЬШИНСТВА ПАЦИЕНТОК ИМЕННО ЗДЕСЬ НАЧИНАЕТСЯ ВАЖНЕЙШАЯ ВЕХА В ЖИЗНИ – МАТЕРИНСТВО.

ГЕОГРАФИЯ «ЗДОРОВЫХ НАСЛЕДНИКОВ»

«Здоровые наследники» состоят из нескольких крупных подразделений, которые решают самые разные проблемы будущей мамы и малыша – от сохранения беременности на ранних сроках до самих родов и дальнейшего ведения ребенка, вплоть до 14 лет. Это женская консультация, родильное отделение, педиатрическое отделение, клинико-диагностическая лаборатория и автотранспортное подразделение. Слаженная работа коллектива гарантирует полноценную заботу о здоровье и комфорте каждой женщины и ее ребенка.

9 МЕСЯЦЕВ: В ОЖИДАНИИ ЧУДА

Пациентка, решившая наблюдать беременность в женской консультации родильного дома «Здоровые наследники», может быть спокойна: теперь все будет под контролем. Это не пустые

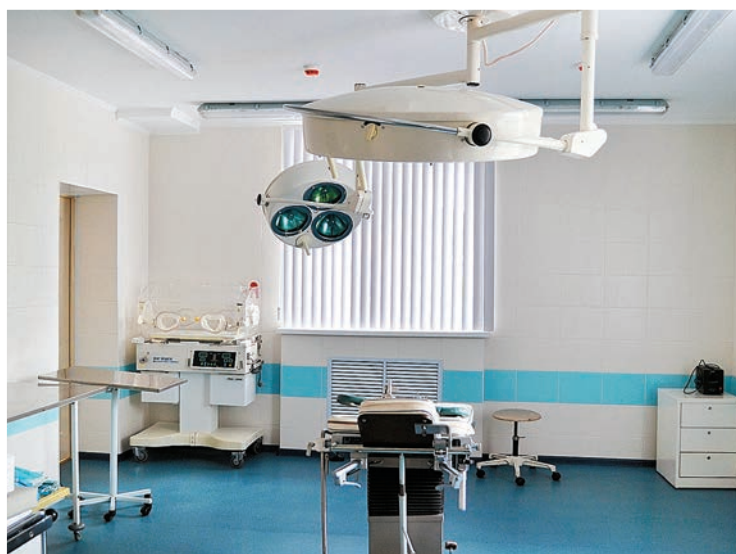


слова. Беременной женщине здесь действительно предоставляют весь спектр услуг, который только может потребоваться, и даже больше. В случае угрозы здесь же работают хорошо оборудованное отделение патологии беременности и дневной стационар. Женщина самостоятельно выбирает акушера-гинеколога, который будет на связи в любое время суток.

Если же женщина вела беременность в другом месте, но рожать решила в «Здоровых наследниках», ей порекомендуют обратиться сюда не позднее 36 недель. Почему так рано? Врачи клиники относятся к своей работе с огромной ответственностью и поэтому предпочитают заранее знакомиться с роженицей, брать все необходимые анализы, проводить консультации с психологом, неонатологом и анестезиологом. Неудивительно, что среди пациенток родильного дома «Здоровые наследники» – медицинские работницы, роженицы из других городов, а также женщины, чья беременность наступила в результате ЭКО.

РОДЫ: САМЫЙ ВАЖНЫЙ ДЕНЬ

Роды – это всегда огромный стресс. Поэтому здесь разработана специальная программа «В роддоме, как дома», которая делает пребывание роженицы и ее семьи максимально комфортным. Прежде всего, это доброжелательный персонал, с которым женщина уже знакома, комфортабельные палаты, 4-разовое питание с выбором блюд, присутствие родных на родах и в палате, возможность погулять во внутреннем уютном дворике и многое другое. Родовой зал и операционная оснащены новейшим оборудованием для непрерывного контроля состояния



матери и ребенка. Почти сразу после рождения малыша прикладывают к груди, чтобы он смог получить первые капли такого ценного для него молозива.

НА СТРАЖЕ ДЕТСКОГО ЗДОРОВЬЯ

После родов за каждым появившимся на свет малышом закрепляется индивидуальный доктор, который в совершенстве изучил особенности детского организма и поведения в начальный период жизни. А впечатляющий арсенал инновационного медицинского оборудования удачно дополняют богатый теоретический опыт и практические навыки детских специалистов. Имея огромный опыт и возможности, детское отделение «Здоровые наследники» предлагает различные комплексные программы медицинского обслуживания ребенка, куда входят: наблюдение, вакцинация, лабораторные исследования, консультации любых специалистов и оказание своевременной помощи детям

ФАКТ

В 2015 году родильный дом клиники «Здоровые наследники» стал лауреатом национального конкурса «Лучшие родильные дома РФ-2015».



**ЗДОРОВЫЕ
НАСЛЕДНИКИ**
МЕДИЦИНСКАЯ КЛИНИКА

Самара, ул. Санфировой, 104
Женская консультация:
Тел.: 8 (846) 222-01-88, 8 (927) 90-11-117
Родильное отделение:
Тел. 8 (846) 222-01-89
www.naslednikisamara.ru

ВСЕ, ЧТО ВАШИ МАМЫ НЕ ЗНАЛИ О ЗУБАХ

ПЕРВОЕ ЗНАКОМСТВО С ЗУБНОЙ БОЛЬЮ У БОЛЬШИНСТВА ЛЮДЕЙ СЛУЧАЕТСЯ В ДЕТСТВЕ. А ВЕДЬ ЭТОГО ПЕЧАЛЬНОГО ОПЫТА МОЖНО БЫЛО БЫ ИЗБЕЖАТЬ, ЕСЛИ БЫ МАМЫ ЗНАЛИ ТО, О ЧЕМ РАССКАЗАЛА НАШЕМУ ЖУРНАЛУ ДИРЕКТОР СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ «СЕНТЯБРЬ» ИРИНА РЕМОВНА ГАНЖА.



Эксперт:
ИРИНА РЕМОВНА ГАНЖА,
кандидат медицинских наук,
доцент кафедры стоматологии
детского возраста СамГМУ,
главный врач и директор
стоматологической практики
«Сентябрь»

С ЗАЧАТИЯ ДО РОЖДЕНИЯ

Начинать заботиться о здоровых зубах малыша нужно, пока он еще в утробе, а лучше – еще раньше, до зачатия. И начать нужно с себя, поскольку кишашая бактериями – *Streptococcus mutans* (бактерии, вызывающие кариес) и *Porphyromonas gingivalis* (бактерии, вызывающие пародонтит) – полость рта матери может стать источником инфицирования и причиной осложнений, вплоть до прерывания беременности (речь о выкидыше или преждевременных родах). Поэтому, планируя рождение ребенка, будущая мать одним из первых специалистов должна посетить не гинеколога, а стоматолога – чтобы ликвидировать очаги хронической инфекции и потенциальной угрозы для ребенка. На 6–8 неделях внутриутробной жизни у ребенка начинается закладываться первый молочный зуб. Поэтому очень важно, чтобы с первых дней беременности женщина правильно питалась: недостаток необходимых питательных веществ (особенно кальция, фтора, магния и белков) может привести к неправильному формированию зубов, что обнаружится уже после рождения.

С РОЖДЕНИЯ ДО ПОЛУГОДА

При появлении у врача-педиатра сомнений, связанных с полостью рта новорожденного, нужно сразу показать его детскому стоматологу, чтобы тот мог своевременно

обнаружить проблему, если она есть.

Во-первых, около 3–4% детей рождаются с зубами. Стоматологи, к слову, не имеют единого мнения по поводу эмбриональных зубов – их могут порекомендовать удалить либо сохранить. Если зубы вполне устойчивые, удалять их необязательно. Если же они подвижные, рудиментарные, то лучше удалить – во избежание заглатывания.

Во-вторых, проблему может создавать укороченная уздечка языка, которая принимает активное участие в процессе приема пищи младенцем: в захвате ореолы соска, при сосании. Если уздечка укорочена, ее необходимо удалить, чтобы обеспечить ребенку возможность полноценного питания, без которого он не сможет нормально расти и развиваться.

Эта манипуляция проводится амбулаторно, без обезболивания в возрасте до трех–четырех месяцев, а после процедуры ребенка сразу прикладывают к материнской груди.

С 6 МЕСЯЦЕВ ДО ГОДА

Примерно в полугодовалом возрасте, плюс-минус два месяца, у ребенка начинают прорезаться первые зубы. Сам этот процесс обычно проходит без осложнений. Однако сопровождается повышенным слюноотделением и зудом десен, который может причинять неудобство малышу – эту проблему можно решить, дав ему прорезыватель или жесткий



фрукт, который ребенок будет грызть и тем самым массировать десны.

Проблемы во время прорезывания первых зубов могут возникать, если ребенок неправильно питается. Если же он получает сбалансированное и достаточное для его возраста питание, то есть грудное молоко до одного года и соответствующий возрасту прикорм, а также гигиену полости рта, то проблем обычно не бывает.

Как только появляется первый зуб, его необходимо начинать регулярно чистить. Самым простым способом является обматывание пальца чистым бинтом, смоченным в кипяченой воде, и очищение зубов и десен от остатков молока и детского питания. Есть и специальные зубные щетки для младенцев, которые родители надевают на палец и чистят зубы и десны малыша. Использовать пасту в этом возрасте не рекомендуется.

С 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ

К первому году жизни у ребенка должно быть восемь зубов, а окончательно молочный прикус сформируется к 2,5–3 годам. Самое главное – до трех

ВАЖНО ПОМНИТЬ!

*Все проблемы, которые
возникают у взрослого
человека со здоровьем,
чаще всего
родом из детства.*



С 3 ДО 6 ЛЕТ

К трем годам полностью формируется молочный прикус, к шести годам прорезаются первые постоянные зубы – первые моляры, «шестерки». Им надо уделять особое внимание. Желательно сразу после прорезывания обратиться к врачу и запечатать фиссуры.

В этом возрасте главный риск все тот же – кариес молочных зубов. Профилактика аналогична предыдущему периоду: раз в полгода – осмотр у стоматолога, при необходимости – фторирование, которое производится стоматологом. Питание – с минимальным присутствием сахара в рационе. Гигиена – самостоятельная чистка зубов дважды в день, утром и вечером. Контроль над гигиеной полости рта осуществляют родители малыша и помогают дочищать зубы.

С 6 ДО 9 ЛЕТ

После шести лет прорезаются передние верхние и нижние зубы, затем малые коренные зубы – премоляры (четвертые и пятые), а уже потом вторые моляры (седьмые). Молочные зубы выпадают. Однако иногда постоянные зубы начинают расти прямо за молочными. Обращаться к стоматологу для удаления молочных зубов необходимо, если они стали подвижными и тем более – если за ними **прорезается второй ряд зубов**. Если не принять меры по своевременному удалению лишних молочных зубов, это чревато повышенной угрозой развития кариеса постоянных зубов (из-за затрудненного очищения) и формированием неправильного прикуса. При искривлении, то есть патологии прикуса, необходимо обратиться за консультацией к ортодонту.

Зубная паста в этом возрасте уже должна содержать до 1000 ppm F. Визит к стоматологу необходим

лет нужно полностью исключить из рациона ребенка сахар и легкоферментируемые углеводы. Никаких конфет до трех лет! Помните, что для формирования кариеса необходимы два условия – сахар и бактерия *Streptococcus mutans*, которая питается сахаром и, выделяя кислоту, вызывает деминерализацию зубов. Эта бактерия присутствует в полости рта у всех без исключения, и мама передает ее ребенку с первым же поцелуем. Осталось только добавить сахар, чтобы на нежной ткани детских зубов развился кариес. Молочные зубы еще слабоминерализованы, но при общем сбалансированном питании дополнительный кальций давать ребенку не требуется. Для профилактики кариеса достаточно просто исключить из его рациона сладости, а после сладких фруктов и каш давать воду.

К году ребенку необходимо обзавестись его первой зубной щеткой и начать обучение, как правильно ей пользоваться. Также в этом возрасте следует начинать чистить зубы специальной детской зубной пастой – понемногу, со спичечную головку, нанося на зубную щетку. Для Самарского региона это должна быть фторированная зубная паста, поскольку в нашей воде недостаточно этого важного для зубов элемента. Для возраста с года до 5–6 лет это должна быть паста до 500 ppm F.

В год должен состояться первый визит к детскому стоматологу, который научит гигиене полости рта, проконсультирует по питанию родителей малыша и проверит зубы ребенка на наличие патологии. Самой частой проблемой в этом возрасте является бутылочный (младенческий) кариес. Он возникает обычно на передних зубах от неправильного вскармливания, когда ребенку оставляют на ночь бутылочку молока или сладкого питья, что создает благоприятную среду для развития кариеса. Если эту проблему не решить, то она приведет к потере пораженных молочных зубов, а постоянные зубы начнут расти только к шести годам. Поэтому для своевременного диагностирования и лечения кариеса необходимо каждые полгода показывать малыша детскому стоматологу.



по-прежнему раз в полгода. При необходимости стоит провести процедуры фторирования и/или герметизация (закрытие) фиссур.

С 9 ДО 12 ЛЕТ

Полное формирование постоянного зуба происходит в течение 5–6 лет после прорезывания. В этот период зубы остаются уязвимыми для кариеса и его осложнений, особенно если ребенок употребляет большое количество легкоферментируемых углеводов (сладостей).

В этом возрасте, помимо кариеса, одна из главных проблем – патология прикуса. Для исправления прикуса применяются трейнеры, каппы, пластины – по назначению ортодонта и в зависимости от формирующейся патологии.

Для профилактики кариеса на постоянных зубах в этом возрасте необходимо посещать стоматолога раз в полгода – для фторирования и профессиональной чистки зубов. Также в этом возрасте полезно научить ребенка пользоваться флоссом – зубной нитью.

С девяти лет ребенку в нашем регионе необходима уже взрослая фторсодержащая зубная паста 1400–1500 ppm F.

Хорошая гигиена полости рта поможет предотвратить и заболевания десен – гингивит, первые проявления которого могут быть уже в данный период.

С 12 ДО 21 ГОДА

С 12 лет, после прорезывания большинства постоянных зубов, при патологии прикуса может быть рекомендовано ношение несъемной ортодонтической аппаратуры – брекетов.

В подростковом периоде главной проблемой, с которой сталкиваются родители ребенка и стоматолог, может быть неудовлетворительная гигиена полости рта, поскольку подростки из-за чувства протеста могут пренебрегать чисткой зубов. Решением могут стать электрические зубные щетки-гаджеты, которые подростки используют с удовольствием.

Также рекомендуется посещение врача-стоматолога – раз в полгода, с целью выявления проблем с зубами, пародонтом (деснами) и профилактики, проведения профессиональной гигиены и фторирования зубов.

ВОЗРАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ДЕТСКОЙ СТОМАТОЛОГИИ



Период
беременности

- + Риск невынашивания (выкидыша или преждевременных родов) при множественных одонтогенных очагах хронической инфекции
- + Неправильное формирование зубов
- + Риск развития зубочелюстных аномалий



3–6 лет

- + Кариес молочных зубов
- + Стоматит
- + Травмы зубов



С рождения

- + Укороченная уздечка
- + Эмбриональные зубы
- + Неправильное формирование и развитие зубов



6–9 лет

- + Искривление зубов (патология прикуса)
- + Прорезывание постоянных зубов позади молочных (неправильное прорезывание постоянных зубов)
- + Кариес постоянных зубов



С 4–6 месяцев
до года

- + Прорезывание зубов



9–12 лет

- + Патология прикуса
- + Кариес постоянных зубов
- + Гингивит (кровоточивость десен)
- + Ранний пародонтит



От года
до трех лет

- + Бутылочный (младенческий, ясельный) кариес



С 12 до 21 года

- + Патология прикуса
- + Кариес постоянных зубов
- + Гингивит и ювенильный пародонтит

КИСТА ЗУБА:

«БОЕВОЕ» ПРОШЛОЕ ИЛИ НЕСВОЕВРЕМЕННОЕ ЛЕЧЕНИЕ?



Дмитрий Габерман, стоматолог-терапевт
стоматологической клиники «РЕАВИЗ»

ЧТО ТАКОЕ КИСТА?

Название ее происходит от греческого слова *kystis*, что означает «пузырь». Она представляет собой полость в костной ткани округлой формы, выстланную изнутри эпителиальной оболочкой, которая прочно прикреплена к верхушке корня зуба и иногда заполнена гноем.

ВСТРЕЧА С ЭТИМ МАЛОПРИЯТНЫМ ЗАБОЛЕВАНИЕМ ПОДСТЕРЕГАЕТ НАС НЕЗАВИСИМО ОТ ВОЗРАСТА И ОБРАЗА ЖИЗНИ. ОБЪЕДИНЯЕТ ВСЕХ СТОЛКНУВШИХСЯ С ПРОБЛЕМОЙ, КАК ПРАВИЛО, ОДНО – СТРАХ ПЕРЕД ПОСЛЕДСТВИЯМИ РАЗВИТИЯ КИСТЫ ИЛИ ПРЕДСТОЯЩИМ ЛЕЧЕНИЕМ, КОТОРОЕ ВСЕМ ВИДИТСЯ ТОЛЬКО В ОПЕРАЦИИ. РАЗВЕЯТЬ МИФЫ И ПРОЯСНИТЬ ДЕЙСТВИТЕЛЬНЫЕ УГРОЗЫ НАМ ПОМОГ СТОМАТОЛОГ-ТЕРАПЕВТ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ КЛИНИКИ «РЕАВИЗ» ДМИТРИЙ ГАБЕРМАН.

ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ КИСТА?

Для начала надо понимать, что представляет собой эта самая киста. Это образование у верхушки корня зуба, которое появляется вследствие наличия инфекции в корневых каналах. Киста прочно прикреплена к верхушке корня зуба и представляет собой полость в костной ткани округлой формы, которая изнутри выстлана оболочкой и иногда заполнена гноем. Вариантов инфицирования множество: это и прогрессирующий кариес, и несвоевременное или неадекватное стоматологическое лечение, и негерметично установленная коронка, а также травмы различной природы. Отдельно в группу риска можно отнести мужчин с так называемым боевым прошлым. Падения, удары, травмы зубочелюстной области тоже часто заканчиваются образованием кисты.

НЕУЖЕЛИ У КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА ТЕОРЕТИЧЕСКИ МОЖЕТ БЫТЬ КИСТА?

Безусловно, пока у человека есть хоть один зуб, риск будет сохраняться. Но опасность

ВОЗМОЖНЫЕ СИГНАЛЫ КИСТЫ:

- ✓ боль при накусывании;
- ✓ свищ (гнойничок) на десне – с внешней или с внутренней стороны;
- ✓ отек в области зуба.

данного заболевания как раз и состоит в том, что процесс его развития зачастую проходит бессимптомно. Врач может обнаружить образование только на рентгеновском снимке или в результате трехмерной диагностики: конусно-лучевой компьютерной томографии.

А КАК ЖЕ ЧЕЛОВЕК СМОЖЕТ УЗНАТЬ О НАЛИЧИИ ЭТОЙ ПРОБЛЕМЫ?

Наличие кисты пациент может только подозревать по косвенным признакам, а диагноз установит врач в результате обследования. Здесь важно вовремя обратиться к специалисту, ведь люди зачастую не обращают внимания на незначительную боль во время накусывания, считают неважными небольшие разрушения пломбы или коронки зуба. Иногда на десне может появиться свищ в виде небольшого отека, переходящего в гнойничок. В любом случае все изменения на десне или зубе – повод срочно посетить стоматолога.

ЧЕМ ГРОЗИТ НЕВЫЛЕЧЕННАЯ КИСТА. МОЖЕТ ЛИ ОНА ПЕРЕРОДИТЬСЯ В ЗЛОКАЧЕСТВЕННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ?

Сразу хочу развеять живущий в народе миф – киста не переродится в рак. Но это еще не повод успокаиваться. Развитие заболевания может

привести к потере зуба. В особых случаях, когда киста разрастается, она способна привести к потере нескольких зубов. На фоне любого хронического заболевания, особенно сахарного диабета или сердечно-сосудистой системы, воспаление может прогрессировать. Если нет развития образования и пациент не хочет его лечить, он должен понимать, что это все же риск. Повлиять на процесс может обычная простуда или переохлаждение во время смены климата.

КАК ЖЕ ЛЕЧИТСЯ КИСТА? ЭТО ОБЯЗАТЕЛЬНО ОПЕРАЦИЯ?

Тут все классически: чем раньше мы выявим заболевание, тем легче будет его вылечить. Сегодня есть возможность медикаментозного лечения кист. То есть, если удастся заложить лекарство в канал, можно с высокой долей вероятности быть уверенными, что мы справимся с инфекцией. Но существует и ряд препятствий – например, металлические вкладки, которые фиксируются в каналах зуба. Удалить их бывает проблематично, особенно если это разборные вкладки старого образца. В таком случае мы говорим о хирургическом лечении.

ХИРУРГИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ – ЭТО НЕПРЕРЫВНО УДАЛЕНИЕ ЗУБА?

Необязательно. Возможна резекция верхушки корня, когда его часть удаляется вместе с кистой, а зуб запечатывается с помощью специальных инструментов через корень. Современная анестезия делает такое лечение абсолютно безболезненным.

**Принцип стоматологической
клиники «РЕАВИЗ» –
совмещение традиционных
и инновационных
направлений медицины
нового времени, доказавших
свою эффективность
в мировой практике.**



Стоматологическая клиника «РЕАВИЗ»

ул. Г. Димитрова, 75, тел.: 8 (846) 373-49-06, 373-49-07
www.reaviz.ru

БУДЬ ЗДОРОВ, НЕ КАШЛЯЙ!

РЕЙТИНГ МИФОВ ПРО ИММУНИТЕТ

В ВОПРОСЕ ОБ ИММУНИТЕТЕ РОДИТЕЛИ МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ ЗАЧАСТУЮ ПРИДЕРЖИВАЮТСЯ ДВУХ ПРОТИВОПОЛОЖНЫХ МНЕНИЙ. ОДНИ СОЗДАЮТ МАЛЫШУ СТЕРИЛЬНЫЕ И ТЕПЛИЧНЫЕ УСЛОВИЯ, СЧИТАЯ, ЧТО ЭТИМ УБЕРЕГУТ ЕГО ОТ ЛЮБЫХ БОЛЕЗНЕЙ. ДРУГИЕ «ЗАКАЛЯЮТ» ВСЕМИ ВОЗМОЖНЫМИ СПОСОБАМИ, ПРЕБЫВАЯ В УВЕРЕННОСТИ, ЧТО ИММУНИТЕТ МОЖНО НАКАЧАТЬ, КАК БИЦЕПС. РЕКЛАМА НЕ ОТСТАЕТ ОТ БЫТОВЫХ СУЕВЕРИЙ И ПОДКИДЫВАЕТ ТО УКРЕПЛЯЮЩИЙ ЗДОРОВЬЕ ЙОГУРТ, ТО МОДНЫЕ ИММУНОСТИМУЛИРУЮЩИЕ ПРЕПАРАТЫ. ПОПРОБУЕМ РАЗОБРАТЬСЯ В МИФАХ, СЛОЖИВШИХСЯ ВОКРУГ ЭТОГО ВОПРОСА.



01

МИФ

ИММУНИТЕТ НУЖНО УКРЕПЛЯТЬ ВСЕМ

Верно лишь отчасти. Напомним, иммунитет – это способность организма противостоять болезням. Реализуют эту способность определенные органы: селезенка, вилочковая железа (тимус), клетки крови (Т-лимфоциты), аппендикс, миндалины и так далее.

Спрашивается: если все это работает нормально, то зачем же еще «укреплять иммунитет»? Есть реальный риск так его «подстегнуть», что он перестанет узнавать клетки собственного организма и начнет бить по ним, как по чужим, – кстати, так и возникают аутоиммунные заболевания.

Укреплять иммунитет нужно только при симптомах его ослабления. При этом важно помнить, что защитные свойства организма угнетаются:

- **переутомлением и недосыпом**
пусть лучше ваш ребенок не получит пятерку, чем допоздна сидит над уроками;
- **недостаточным и несбалансированным питанием**
шоколадный батончик – не лучший перекус, вопреки утверждениям рекламы;
- **стрессами**
спокойная и дружелюбная обстановка в доме – лучшая поддержка иммунитета ребенка.

ТЕКСТ: СВЕТАНА ЯНУШКИНА. ФОТО: DEPOSITPHOTOS

02

МИФ

ДЕТЕЙ НУЖНО ДЕРЖАТЬ В СТЕРИЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ

Разумеется, когда дома маленький ребенок, следует соблюдать элементарные меры гигиены. Но необходимо учитывать, что стерильность окружающей среды мешает нормальному формированию иммунитета. Маниакальное стремление к чистоте может быть даже опасным – природа не терпит пустоты, и «побежденные» микробы часто заменяются новыми, порой еще более вредными. Ведь именно патогенные микроорганизмы нередко оказываются устойчивыми к антисептической атаке.

СИМПТОМЫ

ПОНИЖЕННОГО ИММУНИТЕТА У ДЕТЕЙ:

- частые простудные заболевания – более четырех раз в год у детей старше 5 лет, более шести у младших детей;
- длительные простуды – более двух недель на одно заболевание;
- хронические или повторяющиеся инфекционные заболевания (например, фурункулёз или рецидивирующие ангина, пневмония, отит, гайморит, кишечные инфекции);
- постоянная субфебрильная, от 37 до 38 градусов, температура.

03

МИФ

ПУСТЬ ЛУЧШЕ ВСПОТЕЕТ, ЧЕМ ЗАМЕРЗНЕТ

Ученые давно доказали, что популярные зимние заболевания вызываются вовсе не переохлаждением, а болезнетворными организмами – бактериями и вирусами. В частности, простуду возбуждают более 200 вирусов, поэтому выработать иммунитет к простуде практически невозможно. Болезнь длится, как правило, семь дней, но нередки и исключения. Так, четверть заболевших страдают две недели, а еще около четверти заразившихся вообще ничего не замечают, но при этом опасны для других.

Особняком среди зимних заболеваний стоит ангина. Подавляющее большинство мам и бабушек свято верят в то, что она начинается, когда дети едят мороженое, лизжут сосульки, много болтают на морозе, ходят без шарфа (нужное подчеркнуть). На самом деле возбудителем болезни является стрептококк. Настоящая ангина сопровождается высокой температурой, появлением гнойничковых образований на миндалинах, сильными болями в горле, которые могут длиться несколько дней. При стрептококковой ангине назначают лечение антибиотиками.

04

МИФ

ВИТАМИН С УКРЕПЛЯЕТ ИММУНИТЕТ

Многие верят, что витамин С укрепляет иммунную систему, однако в действительности это не так. Принимая витамин С ежедневно, нельзя избежать простуды, а вот облегчить некоторые симптомы заболевания действительно реально.

По-настоящему действенным для укрепления иммунитета является витамин D. Последние исследования доказали, что он отвечает за противоопухолевую защиту и противовирусный иммунитет. Его называют «витамином солнца», поскольку он образуется в клетках кожи под воздействием солнечных лучей, активизируя защитные силы организма. Именно поэтому дети особенно подвержены инфекциям в холодное время года, когда световые дни совсем короткие и недостаток солнечного света приводит к его дефициту. Однако нужно учитывать, что способность кожи к синтезу витамина D у малышей отсутствует или минимальна, поэтому лучше пополнять его запасы, регулярно давая ребенку рыбий жир или жирную рыбу – сардины, скумбрию, лососевые.



05

МИФ

ЙОГУРТЫ С БИФИДОБАКТЕРИЯМИ УКРЕПЛЯЮТ ИММУНИТЕТ

Усиленно пичкать детей йогуртами или препаратами бифидобактерий для профилактики простуды не имеет смысла – это реклама. Наивно думать, что чем больше бифидобактерий съел ребенок, тем крепче его здоровье. Однако нормальное функционирование кишечника – это действительно одно из важнейших условий сильного иммунитета. И если человек питается одними гамбургерами, чипсами и хот-догами, то никакой йогурт его не спасет.

Ученые насчитывают более 400 видов бактерий, обитающих в кишечнике человека. Все они выполняют функции защиты организма от нежелательного вторжения болезнетворных микроорганизмов. Основная и наиболее значимая для здоровья человека группа получила название облигатной, то есть главной, обязательной микрофлоры. Представлена она тремя видами бактерий – бифидобактериями, лактобактериями и кишечной палочкой. Именно эти микроорганизмы первыми заселяют кишечник новорожденного ребенка, до того стерильный.

Однако без причины вмешиваться в работу здорового детского организма, чтобы «укрепить иммунитет», не стоит. Даже полезные бифидобактерии, принимаемые длительное время, могут вызвать обратный эффект – ослабление защитных механизмов. Восполнять недостаток полезной микрофлоры кишечника следует лишь в следующих случаях:

- прием антибиотиков, которые нарушают равновесие микроорганизмов;
- функциональные расстройства пищеварения, например, понос или запор;
- перенесенные кишечные инфекции.

Нужно также различать пробиотики, то есть культуры бактерий, и пребиотики – то, чем кормятся бактерии. Если на йогурте написано, что он содержит пребиотик – значит, это всего лишь пища для кишечной флоры: чуда от него ждать не стоит, но нормальной работе кишечника он способствует.

ИСТОРИЯ ВОПРОСА

Понятие «иммунитет» было введено русским ученым И. И. Мечниковым и французским микробиологом Луи Пастером. Первоначально под иммунитетом понималась невосприимчивость организма к инфекционным заболеваниям. Но с середины двадцатого века, в результате исследовательских работ английского биолога Питера Медавора, было доказано, что иммунитет защищает организм не только от микробов, но и от любых других генетически чужеродных клеток, таких как паразиты, чужие ткани, использующиеся для трансплантации, а также от собственных опухолевых клеток.

ТОП-3

ДЕТСКИХ ЗИМНИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ИХ ВОЗБУДИТЕЛЕЙ

➤ ОРВИ (ОСТРЫЕ РЕСПИРАТОРНО-ВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ)

Группа заболеваний, которые очень похожи по своим признакам и поражают в основном дыхательные пути. Источник инфекции – больной человек, который уже выделяет вирус-возбудитель. Возбудители – вирусы гриппа или парагриппа, аденовирус, риновирус. Основной путь распространения инфекции – воздушно-капельный.

Среди вирусов, часто встречающихся в холодное время года, есть особая группа – ротавирусы и энтеровирусы, поражающие не только верхние дыхательные пути, но и слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта. При попадании этих вирусов в организм страдает слизистая желудка и (или) тонкой кишки, отсюда и характерные симптомы – рвота и жидкий стул.

➤ АНГИНА

Возбудитель – стрептококк. Основной путь передачи стрептококка – воздушно-капельный. Кроме того, возможен контактно-бытовой путь, например, через грязные руки. Сопровождается высокой температурой, появлением гнойничковых образований на миндалинах, сильными болями в горле, которые могут длиться несколько дней.

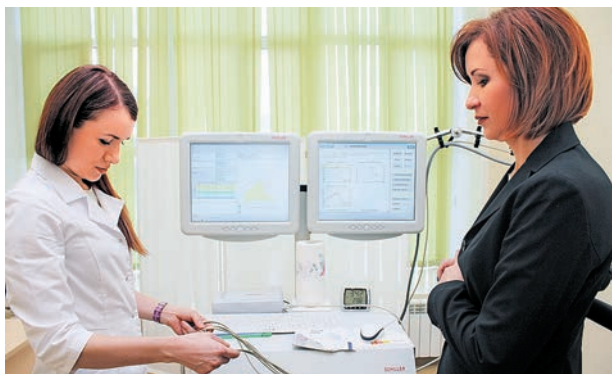
➤ ЛАРИНГИТ

Воспаление гортани. При этом заболевании появляется осиплость в горле и начинается лающий кашель. Ларингит обычно является спутником острых респираторных вирусных заболеваний и может сопровождаться несильным отеком гортани. Эта вирусная инфекция лечится строго под контролем врача. Если у ребенка появились признаки этого заболевания – нужно срочно показать его врачу!



ЦЕНТР «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

«СКАЖИ МНЕ, ЧТО ТЫ ЕШЬ, И Я СКАЖУ ТЕБЕ, КТО ТЫ» – В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ ЭТА ФОРМУЛА ПРИОБРЕЛА НОВОЕ ЗВУЧАНИЕ. ИМЕННО С НЕКАЧЕСТВЕННЫМ ПИТАНИЕМ СВЯЗАНО РАЗВИТИЕ ЦЕЛОГО РЯДА ОПАСНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ – ОТ ОНКОЛОГИИ ДО ПРОБЛЕМ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ. ВПЕРВЫЕ В САМАРЕ ОТКРЫТ УНИКАЛЬНЫЙ КОНСУЛЬТАТИВНО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ», СОЗДАННЫЙ В РАМКАХ ПРОЕКТА «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ» НА БАЗЕ НИИ ГИГИЕНЫ И ЭКОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА СамГМУ.



Конкретные шаги

Задача специалистов центра состоит не только в том, чтобы скорректировать объемы тела и укрепить здоровье конкретного пациента, но и чтобы повысить качество его жизни, вернуть уверенность в себе и отличное самочувствие. На достижение этой цели направлен целый комплекс услуг: рекомендации по рациону; построение сбалансированного питания для конкретного пациента и изменение пищевого поведения; диагностика и лечение заболеваний, ассоциированных с ожирением и избыточным весом; выяснение причины избыточного веса;

Уникальность нового центра

Работа центра организована таким образом, что проблему пациента решают сразу нескольких специальностей, многие из которых имеют научную степень и авторские методики. Среди профильных специалистов – диетолог, эндокринолог, гастроэнтеролог, психотерапевт, врачи УЗИ- и функциональной диагностики. Техническая оснащенность центра не уступает ведущим мировым клиникам коррекции веса. Так, специалисты используют электрокардиограф Schiller с газоанализатором, который позволяет оценить общую выносливость человека, скорость восстановления после максимальной нагрузки и частоту сердечных сокращений, при которой в организме происходит активное жиросжигание. Метабологическое исследование позволяет определить, за счет какого макронутриента – жиров или углеводов – происходит большее сгорание энергии, что позволяет определить уровень основного обмена. Определение состава тела позволяет быстро оценить первоначальное

Направления:

- Диетология
- Эндокринология
- Определение состава тела
- Оценка основного обмена
- Нагрузочная респираторная калориметрия
- Денситометрия
- УЗИ- и лабораторная диагностика
- Адаптивная гимнастика
- Доставка здоровой еды

составление индивидуальной программы похудения; помощь в сохранении достигнутого результата; для пациентов, которым не подходят занятия в фитнес-клубах, организованы группы адаптивной гимнастики, позволяющие мягко приспособиться к активному образу жизни.

Центр организует доставку здоровой еды на дом, в том числе разработанной здесь же инновационной

ВПЕРВЫЕ В САМАРЕ: НОВАЯ МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

распределение жировой, мышечной, костной ткани и жидкости в организме и дает возможность контролировать данные показатели в динамике. Ультразвуковой денситометр позволяет провести скрининговые обследования плотности костной ткани, что принципиально важно при длительном снижении веса, в период лактации, а также у пациентов старше 55 лет. И конечно, активно используются такие вспомогательные технологии, как современная УЗИ- и лабораторная диагностика.

питательной смеси «Слим». Ее мягкое и безопасное действие помогает снизить вес за счет уменьшения калорийности последующей пищи и улучшения контроля питания.

г. Самара, ул. Чапаевская, 87
Тел.: 8 (846) 332-02-37; 8 (937) 645-52-30
www.samsmu.ru; vk: kdczdorovoepitanie;
Instagram: kdczdorovoepitanie

ВЫСТАВКА
**ДЕНТАЛ-ЭКСПО
САМАРА
2015**
11-13 НОЯБРЯ



XVIII Всероссийский форум
с международным участием
«Стоматология XXI века»



• **ЭНДОДОНТИЧЕСКИЙ ФОРУМ**

• **КОНГРЕСС ПО ЭСТЕТИЧЕСКОЙ
СТОМАТОЛОГИИ**

• **ЛЕКЦИИ И МАСТЕР-КЛАССЫ:**

- ИМПЛАНТОЛОГИЯ
- ОРТОПЕДИЯ
- ДЕТСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ
- ЦИФРОВОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЛЫБКИ
- ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ

70
КОМПАНИЙ

БОЛЕЕ
250
БРЕНДОВ

ИНФОРМАЦИЮ О МЕРОПРИЯТИЯХ
ПРОГРАММЫ, УЧАСТНИКАХ ВЫСТАВКИ,
НОВИНКАХ СМОТРИТЕ НА ОФИЦИАЛЬНОМ САЙТЕ



ТАКЖЕ НА САЙТЕ ВЫ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ
**БЕСПЛАТНЫЙ
ПРИГЛАСИТЕЛЬНЫЙ
БИЛЕТ!**

ПОДДЕРЖКА:



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ



САМАРСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ



СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ
АССОЦИАЦИЯ РОССИИ



СТАС

СООРГАНИЗАТОР:

DENTALEXPO®



ЭКСПО-ВОЛГА
организатор выставок с 1986 г.

ул. Мичурина, 23а
тел.: (846) 207-11-39

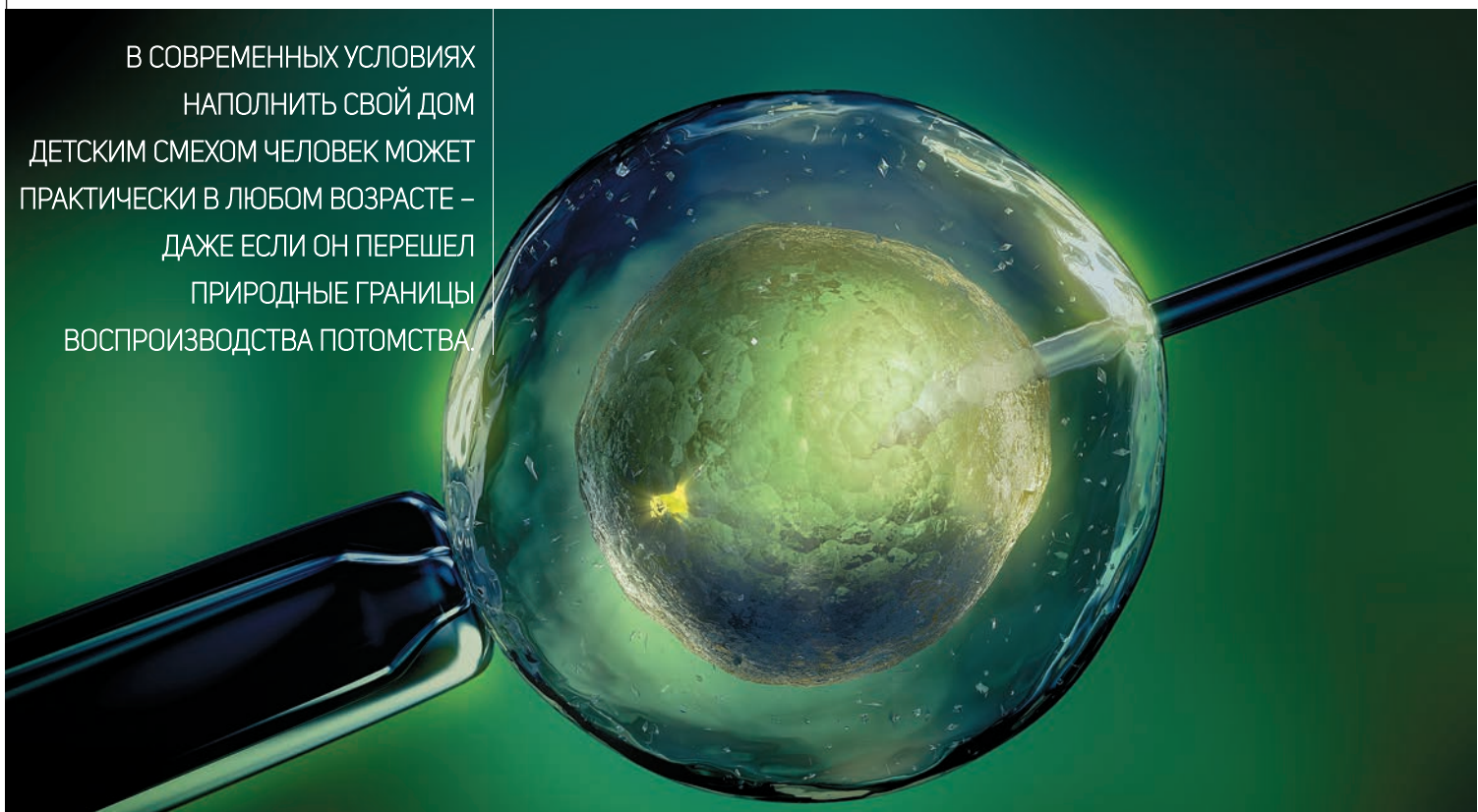
www.expo-volga.ru



МЕДИЦИНА

ДОНОРСКИЕ ЯЙЦЕКЛЕТКИ – ХОРОШО ЭТО ИЛИ ПЛОХО?

В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ
НАПОЛНИТЬ СВОЙ ДОМ
ДЕТСКИМ СМЕХОМ ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ
ПРАКТИЧЕСКИ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ –
ДАЖЕ ЕСЛИ ОН ПЕРЕШЕЛ
ПРИРОДНЫЕ ГРАНИЦЫ
ВОСПРОИЗВОДСТВА ПОТОМСТВА.



Автор:

Елена Андреевна Пастухова,
репродуктолог, врач акушер-
гинеколог высшей категории,
главный врач клиники
лечения бесплодия «ЭКО»

Есть много способов появления детей в семье: традиционное зачатие, применение вспомогательных репродуктивных технологий, использование донорского материала, то есть яйцеклеток или сперматозоидов, и, наконец, усыновление.

К сожалению, многие супруги в начале совместной жизни бывают слишком увлечены карьерой, решением бытовых трудностей, а может быть, просто долгими поисками друг друга. В результате потерянными оказываются самые ценные, молодые годы, когда рождение ребенка является доступным и здоровым процессом.

ТЕКСТ: ЕЛЕНА АНДРЕЕВНА ПАСТУХОВА. ФОТО: DEPOSITPHOTOS



Встречаются и другие обстоятельства – например, бесплодие, лечение которого иногда требует долгих лет и многих усилий.

Что же делать такой паре? Для них-то и остаются возможными только два варианта: либо использование донорского материала, либо усыновление. При этом не каждый готов принять в семью усыновленного ребенка: нам хочется находить в детях свои черты, узнавать свой характер. При использовании же донорского материала мы получаем иллюзорную возможность оказывать влияние на будущего человека уже с момента зачатия и тем самым решаем важную психологическую проблему – социальной реабилитации. Поскольку в нашем обществе до сих пор остается очень важным именно родить ребенка, а не просто воспитать усыновленного. Но главное преимущество использования донорского материала в том, что чаще всего будущий малыш является генетическим ребенком хотя бы одного из родителей.

Использование мужского донорского материала (донорской спермы) не представляет каких-либо технологических сложностей. Внутренняя инсеминация при условии сохраненного здоровья женщины может при необходимости повторяться несколько раз до достижения положительного результата.

С донорскими же яйцеклетками все происходит гораздо сложнее.

Проводить подготовку к лечению женщин, нуждающихся в использовании донорских яйцеклеток, можно только в специализированном лечебном отделении. Этот этап включает в себя полное обследование обоих супругов и использование гормональных препаратов для коррекции менструального цикла. Параллельно идет подготовка донора яйцеклеток, который, как правило, уже полностью обследован к началу лечебного цикла.

В доноры отбираются молодые здоровые женщины до 35 лет, имеющие детей, получившие заключения генетика, врача общего профиля, а при

необходимости – узких специалистов, о состоянии здоровья.

Чтобы получить сразу несколько зрелых яйцеклеток, донору назначают интенсивную гормональную терапию, которая завершается пункцией фолликулов под ультразвуковым контролем. Оплодотворение производится сперматозоидами мужа пациентки, после чего происходит культивирование полученных эмбрионов в течение нескольких дней. Этот процесс завершается переносом эмбрионов в полость матки пациентки.

Вероятность наступления беременности при использовании донорских яйцеклеток может достигать 80–90%, поскольку используется донорский материал молодых здоровых женщин.

Очень часто у пациентов возникает вопрос: как скажется такой способ получения беременности на здоровье будущего ребенка? Конечно, на ее течении он не отразится. Но нельзя забывать, что чаще всего такая беременность наступает у женщин, находящихся уже в серьезном возрасте. Это как раз и может привести к многочисленным осложнениям и неблагоприятным последствиям для женского организма, так как, вопреки расхожему мнению, любая беременность является серьезным

ЦИФРА

До 35 лет
молодые здоровые
женщины могут стать
донорами яйцеклеток.



испытанием для здоровья. При этом имеющаяся сопутствующая патология, сформировавшаяся к данному возрасту, может активизироваться в процессе вынашивания, и отсюда возникает риск необходимости прерывания беременности, если появится угроза для жизни пациентки.

В свою очередь, обострение течения хронических заболеваний может неблагоприятно сказаться на состоянии плода и привести к развитию его патологии.

Уважаемые будущие родители! К сожалению, чудес не бывает. О том, что у вас должен появиться ребенок, нужно задуматься своевременно. Нельзя забывать, что, используя донорский материал, мы грубо вмешиваемся в природные процессы. Задумайтесь, может быть, правильнее поделить своей любовью с тем, кто уже в ней нуждается, ожидая вас в переполненном детском доме? Достаточно ли у вас будет сил и времени, что родить ребенка и успеть поставить его на ноги? Ведь к вопросу об использовании донорских яйцеклеток супруги приходят, как правило, находясь уже в серьезном возрасте.

Если вы положительно ответили на эти вопросы, не стоит больше терять времени – начинайте подготовку к будущей беременности уже сейчас.

ГЛОССАРИЙ

В этом тексте вы встретили термины:

Пункция – прокол ткани, полости или сосуда с лечебными или диагностическими целями.

Фолликул яичника – компонент яичника, состоящий из яйцеклетки, окруженный слоем эпителиальных клеток и соединительной тканью.

Искусственная инсеминация – введение спермы в половые пути женщины при помощи специальных приспособлений.



РЕКЛАМА
ООО «СВС» Лицензия №ЛО-63-01-002789 от 12 сентября 2014 г.

Когда у тебя  
родится дочь,
обещай называть
её принцессой.



247-90-01

www.2poloski.ru



АКУШЕРСТВО И ГИНЕКОЛОГИЯ
(использование вспомогательных
репродуктивных технологий;
прием у врача-акушера-гинеколога)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ОТРАВЛЕНИЯХ?

ЭТА ПРОБЛЕМА МОЖЕТ ПОДСТЕРЕГАТЬ И ДЕТЕЙ, И ВЗРОСЛЫХ. ОСТАВЛЕННЫЕ БЕЗ ПРИСМОТРА ЛЕКАРСТВА, НЕВЕРНАЯ ДОЗИРОВКА, ПИЩА СОМНИТЕЛЬНОГО КАЧЕСТВА, ХИМИКАТЫ НА ПРОИЗВОДСТВЕ – ДА МАЛО ЛИ ЧЕМ МОЖНО ОТРАВИТЬСЯ? ГЛАВНОЕ ПРИ ЛЮБОМ ВИДЕ ОТРАВЛЕНИЯ – СВОЕВРЕМЕННО ВЫЗВАТЬ СКОРУЮ ПОМОЩЬ. НО И ДО ЕЕ ПРИЕЗДА ВАЖНО ПРЕДПРИНЯТЬ МЕРЫ, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ, А ИНОГДА И ЖИЗНЬ.

ПИЩЕВОЕ ОТРАВЛЕНИЕ



Как распознать:

Один из признаков или их совокупность: многократная рвота, боли в животе, жидкий стул с примесями (слизи, зелени, прожилками крови), повышенная температура, головная боль, слабость, отсутствие аппетита.

Как помочь:

- + Промыть желудок, если это не произошло естественным путем. Например, можно напоить отравившегося большим количеством теплой воды – такой способ особенно подходит детям. Если же рвоты не случилось, ее можно вызвать, надавив пальцем на корень языка.
- + Очистить кишечник с помощью клизмы.
- + Регулярно поить пострадавшего теплой водой, водно-солевым раствором (например, «Регидроном»), некрепким чаем или отваром из риса. Это лучше делать каждые 10-15 минут, но небольшими порциями, что поможет восстановить потерянную жидкость в организме без повторного вызывания рвоты. Если ребенок отказывается пить воду, можно предложить ему разбавленный фруктовый сок или, лучше, компот.
- + Если признаки отравления обнаружены у грудного ребенка, следует сделать паузу в грудном кормлении и чаще давать малышу кипяченую воду. Но если в его рацион уже введен прикорм, следует, напротив, прикладывать к груди почаще.
- + Дать активированный уголь.
- + Временно исключить прием пищи.
- + Контролировать температуру. При ее повышении более 38 градусов взрослому можно дать жаропонижающие средства, ребенку же растереть тело полуспиртовым раствором или воспользоваться ректальными жаропонижающими свечами.



С а м а р а
5-6 ноября 2015
отель Холидей Инн
ул. А. Толстого, 99



РЕКЛАМА

Региональный Форум терапевтического сообщества

КОНГРЕСС ТЕРАПЕВТОВ СРЕДНЕЙ ВОЛГИ

Организаторы:



ГБОУ ВПО «Самарский
государственный
медицинский университет»

Самарское областное
научное общество
терапевтов



Самарская Областная
Ассоциация Врачей



Министерство
Здравоохранения
Самарской области

Поддержка:



Администрация
городского
округа Самара

Технический организатор:



ООО «Конгресс-Экспо»
ВСЕГДА СОБЫТИЕ

ОТРАВЛЕНИЕ ЛЕКАРСТВАМИ



Как распознать:

Один из признаков или их совокупность: резкая боль в животе, рвота, жидкий стул, одышка, снижение температуры тела, сонливость, вялость, нарушение координации движений, неустойчивая походка, учащение сердцебиения, ухудшение слуха и зрения, изменение цвета кожи, размера зрачков, потеря сознания.

Как помочь:

- + Промыть желудок пострадавшего с помощью воды или надавливания на корень языка. Но если он находится без сознания, вызывать у него рвоту первым способом ни в коем случае нельзя! Вливаемая в рот отравившегося человека вода может привести к нарушению дыхания.
- + Если отравившийся ребенок или взрослый потерял сознание, его голову нужно повернуть набок, чтобы рвотные массы не попали в дыхательные пути.
- + Отпаивать больного водой.
- + Дать активированный уголь.
- + Если у пострадавшего наблюдается нарушение координации движений, его нужно уложить в постель.
- + При остановке дыхания необходимо сделать искусственное дыхание способом «рот в рот».

ОТРАВЛЕНИЕ ГАЗАМИ



Как распознать:

Один из признаков или их совокупность: головокружение, слабость, шум в ушах, спонтанная тошнота и рвота, учащение сердцебиения, повышение артериального давления, расширение зрачков, потеря сознания. При отравлении токсичными газами (парами ртути, хлора, аммиака) у человека начинается кашель, першение в горле, резь в глазах, слезотечение, приступ удушья, цвет лица становится ярко-красным.

Как помочь:

- + Как можно быстрее перенести пострадавшего на свежий воздух. Если такой возможности нет, нужно открыть все окна в помещении.
- + Закрыть источник газа.
- + Отпаивать больного слабощелочной водой или крепким сладким чаем.
- + Если человек находится без сознания, нужно положить его на бок и ослабить одежду в области груди.
- + Обложить отравившегося ребенка или взрослого грелками или укутать в теплые вещи.
- + К носу пострадавшего поднести вату, смоченную нашатырным спиртом.
- + Если у отравившегося газом человека нет дыхания и пульса, необходимо сделать ему искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

ОТРАВЛЕНИЕ КИСЛОТАМИ, ЩЕЛОЧАМИ, ЯДАМИ

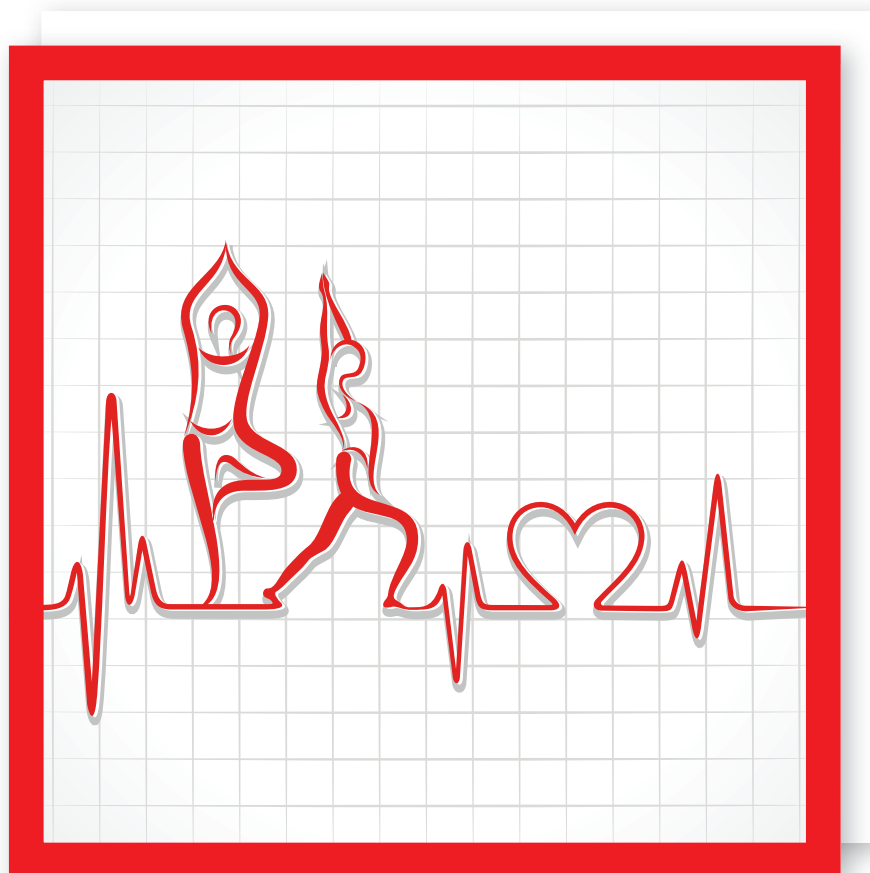


Как распознать:

Один из признаков или их совокупность: рвота, жидкий стул, резкий упадок сил, иногда судороги, ожоги на губах и во рту (при отравлении кислотами и щелочами), спазм голосовых связок, кашель, насморк, изменение цвета мочи до красного, вишневого и коричневого оттенков, снижение сердцебиения.

Как помочь:

- + Промыть желудок больного с помощью воды или надавливания на корень языка. Важно помнить, что при отравлении едкими щелочами и кислотами промывание желудка может быть очень опасным, так как стенки желудка и пищевод могут быть обожжены. Поэтому повторную рвоту при отравлении щелочами, кислотами и ядами лучше не вызывать.
- + Отпаивать пострадавшего молоком, отваром крахмала или водой с белком.
- + Очистить кишечник с помощью клизмы или слабительного.
- + В случае всасывания яда в кровь принять мочегонные средства.
- + Можно дать больному проглотить кусочки льда, а также положить их на область желудка, чтобы уменьшить количество проникающих в организм токсинов.
- + Обливать голову и позвоночник пострадавшего холодной водой.
- + При отравлении едкими щелочами следует отпаивать больного кислым питьем: разбавленным лимонным соком, квасом или клюквенным соком – часто, но маленькими порциями. Однако при отравлении мышьяком кислые напитки запрещены.
- + Если человек пострадал от едкой кислоты, его нужно отпаивать растворами слабых щелочей (мыльная или известковая вода). Нельзя давать растворы соды и мела.
- + В случае потери сознания необходимо сделать пострадавшему искусственное дыхание.



KPACOTA



ЧИСТО, ЗДОРОВО, КРАСИВО

КАК ОЧИСТИТЬ ОРГАНИЗМ ОТ ОШИБОК ПРОШЛОГО?

ЭТО ВРЕМЯ НАКОНЕЦ НАСТАЛО: БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – МОДНО. СУПЕРФУДЫ, СЛОЖНЫЕ АСАНЫ И СЕМЬДЕСЯТ ПРИСЕДАНИЙ ПО УТРАМ СТАЛИ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ МНОГИХ ИЗ НАС, А НЕ ТОЛЬКО МОДЕЛЕЙ VICTORIA'S SECRET И ГОЛЛИВУДСКИХ СТАРЛЕТОК. ЕСЛИ ЖЕ ПОВСЕДНЕВНЫЙ ЦЕЙТНОТ НЕ ОСТАВЛЯЕТ ВРЕМЕНИ НА ТО, ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, ВЫРУЧАЕТ ДЕТОКС ВО ВСЕМ МНОГООБРАЗИИ ВАРИАНТОВ: ОТ СВЕЖЕВЫЖАТЫХ СОКОВ НА СОБСТВЕННОЙ КУХНЕ ДО РЕТРИТ-КУРОРТОВ ГДЕ-НИБУДЬ В ИТАЛИИ.

25 ГРАММОВ

КЛЕТЧАТКИ ЕЖЕДНЕВНО ПОМОГУТ ОЧИСТИТЬ КИШЕЧНИК ОТ ШЛАКОВ. БОЛЬШЕ ВСЕГО ЭТОГО ВЕЩЕСТВА СОДЕРЖИТСЯ В ОТРУБЯХ (44%), МИНДАЛЕ (15%) И ЗЕЛЕНОМ ГОРОШКЕ (12%). А ВОТ В 100 ГРАММАХ ЯБЛОК, ВОПРОКИ РАСПРОСТРАНЕННОМУ МНЕНИЮ, СОДЕРЖИТСЯ ЛИШЬ ДВА ГРАММА КЛЕТЧАТКИ.

«В ЯДЫ МЫ ПРЕВРАЩАЕМСЯ, Я И ТЫ...»

Тошнота, слабость, сонливость и головная боль – все это попадает под признаки интоксикации организма. Но откуда же берутся эти зловередные токсины? Есть два главных маршрута: эндогенный, то есть внутренний, и экзогенный, внешний. Другими словами, ОРВИ или простой процесс переваривания пищи являются внутренними причинами их появления, а пестициды и ГМО в продуктах – внешними.

Когда токсинов скапливается слишком много, начинаются проблемы. Казалось бы, наше тело устроено разумно, а посему способно самостоятельно избавляться от всего ненужного. Однако в данной ситуации этот принцип не срабатывает. Дело в том, что фильтры организма (печень, почки, легкие, лимфоузлы) нередко дают сбой из-за стрессов, некачественной пищи, плохой экологии и слабого иммунитета – в общем, того, с чем мы сталкиваемся каждый день. Возможно, именно поэтому программы детокса, то есть чистки организма от токсинов, стали настолько актуальными.

«ЗВЕЗДНЫЙ» ДЕТОКС

Само по себе очищение организма не является суперновинкой или сенсационным открытием. Эта идея всегда присутствовала в любых системах оздоровления – от классической медицины до аюрведы или славянских практик. Что же сделало детокс таким популярным? Как



ГОСТИНЫЙ ДВОР

ЭЛЕКТРОЦИТ



- МАССАЖ
- ОБЕРТЫВАНИЯ
- ХАММАМ
- СОЛЯНОЙ ГРОТ
- ПРОЦЕДУРЫ УХОДА ЗА ЛИЦОМ И ТЕЛОМ
- МАНИКЮР И ПЕДИКЮР
- УХОД ЗА ВОЛОСАМИ
- ФИТОБИОЛОГИЧЕСКАЯ КОСМЕТИКА METHODE CHOLLEY
- В ПРОЦЕДУРАХ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ КОСМЕТИКА ИЗ ЯПОНИИ, ШВЕЙЦАРИИ И ФРАНЦИИ



Расположенный вдали от городской суеты, салон «Гостиный двор «Электроцит» предлагает разнообразные программы ухода за собой, которые включают процедуры эстетической косметологии для лица и тела, а также оздоравливающие и расслабляющие методики. Опытные мастера работают только с профессиональной косметикой и космецевтикой из Европы и Японии, что делает результат более эффективным и долговечным. Одна из уникальных beauty-услуг салона – **SPA-выходные**, которые можно провести здесь же, расположившись в одноименном загородном отеле. SPA-выходные – это великолепная возможность глубокого восстановления сил после напряженной трудовой недели и оригинальный подарок для близких людей, ценящих комфорт и высокий уровень сервиса.

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



обычно, известные люди. Многие голливудские звезды, например, Гвинет Пэлтроу или Камерон Диаз, открыто пропагандируют программы очищения. Они не едят продукты животного происхождения, рафинированную и переработанную пищу, а также призывают не думать о плохом и регулярно медитировать. Правда, есть и другое, менее идеалистическое мнение, согласно которому мода на детокс навязана индустрией здоровья и красоты. Стратегии продаж таковы, что сначала потребителю предлагают сладкую газировку, фастфуд и таблетку от любого чиха, а потом самый действенный метод очищения.

ВЫБРАТЬ ЛУЧШЕЕ

Очищение организма нельзя путать с диетами: у них разные цели и исполнение. Детокс – комплексный подход, направленный на избавление от токсинов, то есть на улучшение работы всех систем. Он должен включать правильное питание, тренировки, а также процедуры красоты и стимуляции лимфатической системы. Детокс основан на здоровом образе жизни и проявлении любви к себе, своему телу. Только в этом случае все становится логично.

И все же после удачной чистки организма можно сбросить несколько килограммов, а также улучшить цвет лица и придать блеск волосам – словом, вернуть свою естественную красоту, подобно булгаковской Маргарите. Бонус довольно существенный, поэтому спрос диктует предложение. И вот уже информационное пространство вокруг переполнено всевозможными детокс-программами. Как грибы после дождя появляются фуд-блогеры с проектами здорового питания, а различные клиники и салоны красоты открывают «очищающие» направления. Там предлагают избавление от токсинов на клеточном уровне, семейный отдых, услуги гомеопата, дюбаж – чистку печени с помощью фитококтейлей, чаев и других способов.

Как выбрать оптимальную систему? Прежде всего, стоит хорошенько разобраться в подоплеке, которая стоит за каждым детокс-методом.



№ 1. ЗДОРОВЬЕ В СТАКАНЕ

Один из самых известных способов очищения основан на детокс-напитках, например, воде с лимоном или свежевыжатых соках натошак. Есть компании, которые готовы доставлять на дом дневной рацион из фруктово-овощных соков. Плюс такого подхода на первый взгляд неоспорим: выпил стакан любимого напитка и оздоровился. Но, к сожалению, есть и минусы – и довольно существенные. Так, в соках отсутствует клетчатка, которая как раз нужна, чтобы «вымести» все лишнее. Пить их следует сразу, поскольку содержащиеся витамины разрушаются максимум через час после их приготовления. Кроме того, в фруктах и овощах содержатся органические кислоты, а это значит, что бездумное и частое (больше двух стаканов в день) употребление соков на голодный желудок без последующего приема пищи может усугубить или спровоцировать возникновение таких заболеваний, как гастрит, язва, панкреатит, выход камней из почек. Наконец, из этих напитков сложно получить сложные углеводы, белки и жиры. Кстати, часто во время очищения организма голова болит именно из-за этого, а не от выходящих токсинов – хотя так думать гораздо приятнее.

С 24.00 ДО 03.00

ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА НАИБОЛЕЕ
ИНТЕНСИВНО ОЧИЩАЕТСЯ
ОТ ТОКСИНОВ.

УНИКАЛЬНАЯ ПРОГРАММА НАТУРАЛЬНОГО ОМОЛОЖЕНИЯ И ЭФФЕКТИВНОГО УКРЕПЛЕНИЯ ВОЛОС ПЛАЗМОЛИФТИНГ+КАРБОКСИТЕРАПИЯ

3 + 3

8000
рублей

купон на программу
3+3
ОКТАБРЬ – НОЯБРЬ



ПЛАЗМОЛИФТИНГ

Уникальная естественная методика безоперационного омоложения кожи и регенерации тканей, основанная на использовании собственной плазмы пациента. В основу данного метода заложен восстанавливающий эффект богатой тромбоцитами плазмы, которая вводится в проблемные места посредством инъекций и активизирует функционирование клеток соединительной ткани. В клинике широко применяются две методики плазмолифтинга: отечественная и инновационная методика швейцарского плазмолифтинга.

ТРИ ПРОЦЕДУРЫ ПРОВОДЯТСЯ
ОДИН РАЗ В ДВЕ НЕДЕЛИ.

КАРБОКСИТЕРАПИЯ

Методика инъекционного введения под кожу стерильного жидкого углекислого газа (CO_2). В результате в зоне воздействия усиливается кислородное голодание. Как следствие, кровеносная система активизируется, сосуды мгновенно расширяются, кровь высвобождает кислород и передает его в ткани. Нормализуется лимфообмен, активизируются все обменные процессы и приток питательных веществ в клетки, выводятся токсины и шлаки, начинает вырабатываться collagen.

ТРИ ПРОЦЕДУРЫ ПРОВОДЯТСЯ
ОДИН РАЗ В НЕДЕЛЮ.

РЕЗУЛЬТАТ

Улучшается общее состояние кожи, ее цвет, упругость, эластичность, рельеф и тургор; разглаживаются и совсем исчезают мелкие морщины; восстанавливается выработка собственного коллагена и гиалуроновой кислоты; тормозится процесс старения кожи; вылечиваются акне и постакне; уменьшаются воспалительные элементы; выравнивается тон кожи; бледнеют пигментные пятна; прекращается выпадение волос и восстанавливается их рост.

РЕЗУЛЬТАТ СОХРАНЯЕТСЯ
ДО ДВУХ ЛЕТ.

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

 **ELIXIR**^{*}
клиника эстетической медицины

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



№ 2. САМ СЕБЕ ДИЕТОЛОГ

Другая группа детокс-решений предполагает комплексный подход, сочетающий множество составляющих: релакс и SPA, физическую активность, духовные практики, например, йогу. И, конечно, сбалансированное здоровое питание: необходимо отказаться от алкоголя, кофе, рафинированного сахара, молока, пить больше воды или исключить продукты животного происхождения. Важен и спорт: он призван насытить кровь кислородом, а не увеличить мышечную массу. Поэтому предпочтение отдается легким фитнес-занятиям на свежем воздухе, например, пилатесу. Помимо того, комплексный детокс предполагает spa-процедуры для очищения кожи – сауну, массаж, обертывания. Момент довольно важный, ведь именно кожный покров является самым большим органом для вывода токсинов.

Звучит идеально, не правда ли? Наверно, так оно и есть, но составить такую программу самостоятельно сложно. Лучше всего прибегнуть к помощи профессионального инструктора или нескольких: одного для питания, второго для спорта, а третьего... К тому времени найдется, для чего!

При настойчивом желании разработать подобную программу самому можно воспользоваться специальными приложениями, которые и количество выпитой воды подсчитают, и готовое меню предложат. Так, создательница популярного ресурса Salatshop Оля Малышева предлагает 3- и 7-дневные программы очищения в условиях большого города. Литература на эту тему тоже придется кстати – например, «Полезная еда» Колина Кэмпбелла, «Детокс для женщин» Наталии Роуз.

ЦИТАТА

«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЭТО ПРЕЖДЕ ВСЕГО ПРОЯВЛЕНИЕ ЛЮБВИ К СЕБЕ И СВОЕМУ ТЕЛУ».

№ 3. ЗА ГРАНИЦЕЙ РЕАЛЬНОСТИ

Самые продвинутые поклонники здорового образа жизни выбирают «тяжелую артиллерию» очищения – детокс-ретриты или оздоровительные курорты. Находятся они, как правило, в самых известных туристических точках мира и позволяют совместить приятное с полезным: отдохнуть, вернуть силы и здоровье, а заодно – в качестве бонуса – скинуть опостылевшие килограммы.

Среди самых известных – дворец аюрведы Калари Ковилаком, клиника Анри Шено в Мерано, велнесс-центр Sha в Испании или Lanserghof в Австрии. Есть подобные учреждения и в России: например, карельская клиника «Кивач» или роскошный Luciano в Казани.

День на детокс-курортах нередко начинается с сеанса медитации под шум волн и продолжается затейливыми процедурами оздоровления, перемежаваемыми физической нагрузкой, арт-терапией и легкой здоровой пищей, а в отдельных случаях и лечебным голоданием. Случаются и акты красивого созидательного труда – полива цветов или кормления рыб в пруду. Пожалуй, единственным минусом подобных путешествий остается высокая стоимость. Зачастую цены за недельный ретрит начинаются от тысячи евро.

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

Тольятти, ул. Свердлова, 22а, тел. 8 (937) 070-37-02

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

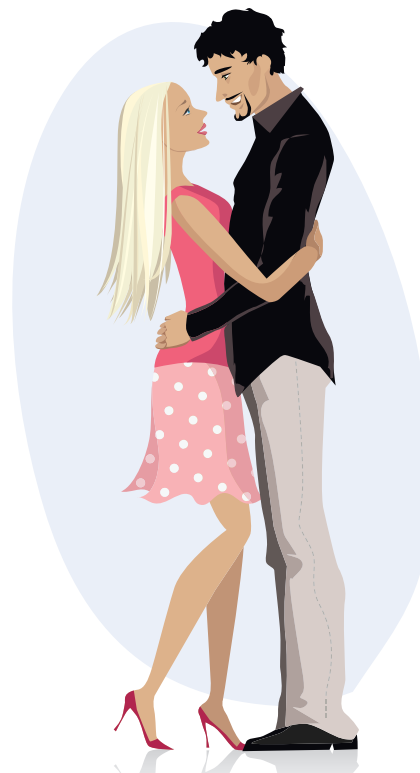
ВАШ СПОСОБ

СБРОСИТЬ ЛИШНЕЕ ЗА 650₽*



**10 процедур –
и вы в порядке**

**Вместе в 2 раза
эффективнее**



**ВЫБЕРИТЕ СВОЮ ПРОГРАММУ
ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ**

*** КАВИТАЦИЯ** (безоперационная липосакция) и **ЛИМФОДРЕНАЖ**

ИЛИ

*** ВАКУУМНО-РОЛИКОВЫЙ МАССАЖ** и **RF-ЛИФТИНГ**

И будьте ближе друг к другу


ЦЕНТР КРАСОТЫ И СТРОЙНОСТИ
Анастасия Медведевой

* Условия акции уточняйте по тел.: 8 (846) 276-75-55, 205-07-85

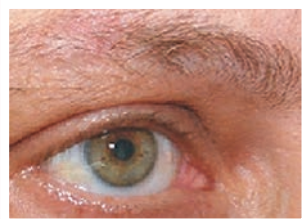
ул. Советской Армии, 240б (напротив «МТЛ Арены»),

Тел.: 8 (846) 276-75-55, 205-07-85, 8 (927) 009-72-17

vk.com/club35511293, www.kinup-med.ru,

instagram.com/centrkrasoty

ЛАЗЕРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
В «КАБИНЕТЕ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ»
ТВОРЯТ ЧУДЕСА



**Лазерные технологии
в «Кабинете эстетической медицины»:**

- * быстро и просто
- * бескровно (без образования ранок)
- * не требует реабилитации

ДЕФЕКТЫ КОЖИ? СТЕРЕТЬ С ЛИЦА!

Сосудистые «сеточки» и «звездочки», «винные пятна» на лице, купероз, пигментные пятна, родинки и новообразования – еще недавно эти проблемы могли решиться только хирургическим путем. Другие дефекты – например, шрамы и растяжки – не решались вовсе, навсегда оставаясь на лице и теле. «Кабинет эстетической медицины» поможет избавиться от них навсегда быстро и просто – всего за несколько сеансов. Процедуры проводят при помощи лазера «Яхрома мед», созданного специально для решения дерматологических проблем. Результаты его работы говорят сами за себя. Это надо видеть!



**Кабинет
Эстетической
Медицины**

Самара, ул. Ново-Садовая, 24, секция 130.

Тел.: 8 (846) 972-90-55, 8 (927) 692-90-55, www.kem63.ru, www.laservag.ru

Самарский подонологический центр



Уникальный метод лечения вросшего ногтя

- ❖ без операции
- ❖ без боли

ЗНАНИЯ

Врачи центра прошли обучение в германской Государственной школе подологии Хельмута Рука, а также в школах подологии Москвы и Санкт-Петербурга

ОПЫТ

Самарский подонологический центр – один из четырех в России, где болезни стоп лечат на высоком профессиональном уровне

ВЫСОКИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Безболезненное и быстрое обследование проходит на компьютерном плантографе

*Медицина
у ваших ног!*

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



ШИКАРНЫЕ ВОЛОСЫ – ЭТО РЕАЛЬНО

ТОЛЬКО В КЛИНИКЕ «ЭЛИКСИР»

3 СПЕЦИАЛИСТА **3** МЕТОДА ДИАГНОСТИКИ **3** ПРОГРАММЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

9 МЕТОДОВ ЛЕЧЕНИЯ



NEW! Диагностика на трихоскопе последнего поколения ARAMO SG с программами экспертной оценки состояния волос HairXPPRO и Trichoscience.



- Мезотерапия
- Карбокситерапия
- Плазмолифтинг
- Терапевтический лазер
- Д'арсонваль
- Гомеопатия
- Частотно-резонансная терапия
- Медикаментозная терапия
- Домашний уход

Выбери свою программу восстановления волос!

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

ELIXIR^{*}
клиника эстетической медицины

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

BABOR
BEAUTY SPA

BAVOR ПРЕДСТАВЛЯЕТ КРЕМ-МУСС ПРОТИВ СТАРЕНИЯ SUPREME GLOW REVERSIVE



Наполняет кожу светом сразу после нанесения
Выравнивает тон и микрорельеф
Оказывает anti-age воздействие на уровне ДНК
Корректирует морщины и линии

НАСЛАДИТЕСЬ МАГИЕЙ ПРЕОБРАЖЕНИЯ

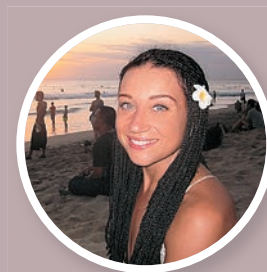
Самара, ул. Рабочая, 26, тел. 8 (846) 200-71-71, www.smr.babor-spa.ru



КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

DOLCE VITA ЗА 7 ДОЛЛАРОВ: SPA ПО-ВЬЕТНАМСКИ

С КАЖДЫМ ГОДОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ СТАНОВИТСЯ ВСЕ АКТУАЛЬНЕЕ, СОРЕВНУЯСЬ В ПОПУЛЯРНОСТИ С ИЗВЕЧНЫМ ПЛЯЖНЫМ ОТДЫХОМ ИЛИ ШОПИНГ-ТУРАМИ. ПОД ТРЕНД ПОПАДАЮТ ДАЖЕ ЭКЗОТИЧЕСКИЕ СТРАНЫ – НАПРИМЕР, ВЬЕТНАМ. В ГОРОДЕ НЯЧАНГ РАСПОЛАГАЮТСЯ СРАЗУ ТРИ SPA-КОМПЛЕКСА, САМЫМ ПЕРВЫМ ИЗ КОТОРЫХ НАЧАЛ РАБОТУ THAP BA HOT SPRINGS. ЭТО МЕСТО ВЫЗЫВАЕТ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ТЕПЛЫЕ ЧУВСТВА И У ЗАЕЗЖИХ ГОСТЕЙ, И У МЕСТНЫХ ЖИТЕЛЕЙ. А КАК ИНАЧЕ – ВЕДЬ ОН ОСНОВАН НА ГОРЯЧИХ МИНЕРАЛЬНЫХ ИСТОЧНИКАХ, КОТОРЫМИ ИЗДАВНА СЛАВИЛСЯ ГОРОД.



Автор:
Анна Федорова,
блогер (www.3-tickets.ru),
путешественница



ГОРЯЧЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

Как это обычно бывает, SPA-комплекс появился после того, как в 1994 году недалеко от деревушки Дак Локк был обнаружен горячий источник соленой минеральной воды. Правда, сначала месторождение пришлось «закупорить»: пить такую воду из-за высокого содержания минеральных солей оказалось невозможно, а другого применения ей в то время не нашлось. А всего через год здесь же нашли источник неорганической минеральной грязи (которая, к слову, тоже немало мешала сельскому хозяйству). Оценив потенциал этих ресурсов, власти пришли к выводу, что находки помогут развить в регионе туризм (как в воду глядели!), и построили первую в Нячанге грязелечебницу, которая начала работу в 2000 году.

Сегодня горячую минеральную воду для курорта добывают на глубине 100 метров, и это обеспечивает ее абсолютную чистоту. Температура воды и грязи – 38 и 40 градусов по Цельсию соответственно. Но горячими они кажутся только на первый непросвещенный взгляд. Вода и грязь нисколько не обжигают кожу – напротив, способствуют активной регенерации клеток и усиленному проникновению в кожу и волосы



питательных веществ. Среди наиболее популярных процедур: грязевые и минеральные ванны (с травами и без), искусственный водопад с горячей минеральной водой и массажным эффектом, душ Шарко, а также бассейны с горячей и прохладной минеральной водой.

Территория у комплекса Thap Ba Hot Springs довольно компактна (около трех гектаров), но красива и живописна – например, здесь есть милейший пруд с рыбками и симпатичным мостиком. Сам курорт окружают эвкалиптовая роща, плодовые сады и заросли цветущих кустарников, поэтому в воздухе разливается благоухание свежести. Если же после процедур гулять не хочется, можно расположиться возле бассейна под соломенным зонтиком – очень по-вьетнамски.

ГРЯЗЕВОЙ ПЕРЕВАЛ

С октября в Нячанге начинается дождливый сезон: температура воздуха понижается, а волны на городском пляже вырастают до нескольких метров. В это время грязи Thap Ba Hot Springs особенно популярны – в жару принимать их не

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Противопоказания для принятия грязевых минеральных ванн:

- кровотечения любого происхождения
- туберкулез
- беременность на любом сроке
- повышенная температура тела
- стенокардия
- нарушение сердечной компенсации
- мерцательная аритмия и пр.



ИЗ ГРЯЗИ В КНЯЗИ

Минеральная грязь полезна, потому что:

- лечит болезни опорно-двигательного аппарата
- приводит в норму нервную и эндокринную системы
- омолаживает кожу
- укрепляет иммунную систему
- помогает устранить последствия полиомиелита у детей
- в сочетании с природной горячей минеральной водой улучшает обмен веществ, помогает избавиться от хронической усталости, а также замедляет или полностью прекращает воспалительные процессы в организме

рекомендуется. Больше того, вьетнамцы считают грязевые SPA едва ли не главной альтернативой пляжному отдыху. Но и в прохладный сезон время пребывания в грязевой ванне строго регламентировано: 20 минут для здорового человека. А при каких-либо проблемах с сердцем или артериальным давлением это время сокращается вдвое.

Шелковистые и нежные грязи Thap Ba Hot Springs приятны тактильно и невероятно полезны. В их состав входят кремний, натрий, гидрокарбонат и целый ряд микроэлементов, благодаря чему проявляется антибактериальное действие. Минеральные грязи отлично высветляют кожу, что и делает их хитом среди коренного населения – ведь у вьетнамцев белизна кожи возведена в культ. Правда, тем, кто приехал в Нячанг за загаром, этот фактор следует учесть.

После принятия грязевой ванны не спешите в душ. Лечебный и косметический эффект станет более ощутимым, если вы в течение 10–15 минут полежите на теплых камнях под солнцем и дадите грязи высохнуть – это станет полезной маской для всего тела.

ЦЕНА МЕЧТЫ

Популярность вьетнамских грязевых SPA имеет под собой вполне рациональную причину: где еще в мире можно провести целый день на горячих минеральных и грязевых источниках всего за 150 000 донгов (\$7) с человека? Именно столько стоит стандартный билет, который включает в себя общую грязевую ванну и бассейн с горячей минеральной водой на четверых (и та, и другая процедура длится 20 минут), душ Шарко и неограниченное пребывание на территории комплекса с минеральными бассейнами. Для детей такой пакет услуг будет стоить в два раза дешевле,



LOVE
106.6 FM

Королева БЕНЗОКОЛОНКИ 7



Уже в городе

и на **Love Radio** Твоей Мечты!

Слушай 106,6 FM - будь КОРОЛЕВОЙ!

всего 80 000 донгов (\$3,5), а малыши до 6 лет и вовсе проходят бесплатно. Кстати, на территории комплекса специально для них есть два неглубоких бассейна.

Если проходить процедуры вместе с другими людьми нет желания, можно выбрать индивидуальные сеансы, которые, кстати, довольно демократичны по цене. Например, индивидуальная деревянная грязевая и минеральная ванна на одного стоит 400 000 донгов (\$19), а на двоих – 600 000 донгов (\$28). В стоимость также входят аренда купального костюма и бутылка питьевой воды – разумеется, минеральной.

Есть здесь и VIP-пакеты, включающие в себя трансфер, отельный номер с 8 утра до 6 вечера, парную и сауну, индивидуальную грязевую и минеральную ванну с травами, полуторачасовой сеанс массажа, а также закуски, фрукты и безалкогольные напитки в течение всего дня. Стоимость VIP-комнаты на одного – 2 500 000 донгов (\$115), на двоих – 4 000 000 (около \$183). Планируя посещение, надо учитывать, что местные жители очень любят Thap Ba Hot Springs. Поэтому в выходные, а также в рабочие дни вечером здесь довольно многолюдно. Самое оптимальное время для приезда сюда – в будни с утра. В этом случае вы сможете не спеша насладиться всеми удовольствиями СПА-центра и сделать самые красивые фотографии.

Thap Ba Hot Springs находится в 4 км к северу от центра города Нячанг – это всего 10–15 минут езды. Добраться можно на общественном транспорте за 7 000 донгов (около \$0,3) или же на такси – от 100 000 донгов (около \$6). Также грязелечебница организует для своих посетителей трансфер по расписанию, стоимость которого 30 000 донгов (\$1,5) с человека в одну сторону. Такие автобусы ходят каждый час с 8:00 до 16:00.

...А ОБЕД ПО РАСПИСАНИЮ!

Если вы проголодаетесь, на территории SPA-комплекса работают несколько ресторанов на любой вкус. В каждом предложат блюда национальных кухонь (не только вьетнамской, но и, например, итальянской), фруктовые шейки, чай, кофе, слабоалкогольные напитки и мороженое. Правда, цены здесь немного выше, чем в обычных городских кафе. Так, большая порция пасты «Карбонара» обойдется в 95 000 донгов (\$4,3), а классическая пицца «Маргарита» – в 100 000 донгов (\$4,6). Стоимость блюд во вьетнамском ресторане чуть ниже: жареную лапшу с овощами или курицей можно попробовать всего за 55 000 донгов (\$2,5), а знаменитые вьетнамские спринг-роллы – за 66 000 донгов (\$3).

КСТАТИ

Минеральная вода течет даже из обычного душа, под которым посетители смывают с себя лечебные грязи.



WWW. KOZELKI-M.RU

Интернет-магазин с доставкой

*Вареные колбасы, сосиски и сардельки, деликатесы,
копченые колбасы, сырокопченые колбасы, полуфабрикаты,
подарочные корзины*



РЕКЛАМА



КОЗЕЛКИ

Стара-Загорский мясокомбинат

г. Самара, п. Козелки

Тел.: 8 (927) 906-66-51, 8 (927) 906-65-52

www.stz-kozelki.ru

4 ИНТЕРЕСНЫЕ КНИГИ О ЗДОРОВЬЕ

Юлия Гиппенрейтер

ОБЩАТЬСЯ С РЕБЕНКОМ. КАК?



Психолог, профессор МГУ Юлия Гиппенрейтер показывает, как выстраивать отношения с детьми, на реальных примерах. Книга будет интересна не только родителям: она придется по душе и тем, кто стремится правильно общаться в семье, и поможет понять, почему каждый из нас вырос таким, какой он есть. Это книга-

друг, книга-помощник, которую после прочтения нельзя просто положить на полку. Ее место - под подушкой, чтобы можно было в любой момент к ней обратиться за советом.

О ЗУБАХ И ЗУБИКАХ



Книга, выпущенная издательским домом «Горизонт Медиа», объясняет важные вопросы стоматологии в научно-популярном ключе. Она будет полезна и детям, и взрослым – особенно тем, кто не знает, как понятно объяснить своему ребенку, откуда берется

кариес или почему выпадают молочные зубы. Материал красочно иллюстрирован и дополнен забавными заданиями и играми, чтобы даже самые маленькие дети обратили внимание на эту, несомненно, важную тему. Книгу можно будет увидеть в стоматологических клиниках города.

Уэллс Спенсер

ГЕНЕТИЧЕСКАЯ ОДИССЕЯ ЧЕЛОВЕКА



Книга, изначально задуманная как часть документального фильма, обрела самостоятельную жизнь. Генетик и антрополог рассказывает здесь не столько о происхождении человека, сколько о его путешествии из Африки во все уголки мира. Живое и увлекательное повествование, описывающее быт разных народов,

проникнуто уважением к людям разных рас. В работе заключается интересный факт: разгадка тайны предков лежит в генетическом коде. Автор раскрывает генетические методы, которые он применяет для изучения путей расселения наших пращуров.

Колин Кэмпбелл, Томас Кэмпбелл

КИТАЙСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ



В центре работы биохимика Колина Кэмпбелла лежит исследование, основанное на статистических данных о смертности в 65 округах Китая. Вывод, к которому приходят авторы, шокирует: существует более 8000 взаимосвязей между питанием и здоровьем. В работе аргументированно объясняется, как правильное

питание поможет избежать рака, сахарного диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. Книга, рассказывающая, почему вредно пить молоко, сколько можно употреблять белков в день, чтобы предотвратить появление страшных болезней, и массу других вещей, в корне меняет представление о питании.

Ваши истории на книжной полке...



ИНДИВИДУАЛЬНО • ПРОФЕССИОНАЛЬНО • КАЧЕСТВЕННО

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



Издательский дом «Горизонт Медиа»
Самара, ул. Дыбенко, 30,
тел.: 374-27-86, 8-917-013-15-15, www.zmk63.ru, зmk63.рф

ШКОЛА БУДУЩИХ МАМ В MOTHERCARE



В течение сентября бренд MOTHERCARE совместно с медицинским центром «Здоровье детей» провели серию мастер-классов для будущих мам с участием лучших специалистов клиники. Участники услышали экспертное мнение о жизни мамы и малыша до его рождения и после, ведь быть мамой – это профессия, мастерство, которое нужно осваивать. Были затронуты различные темы: грудное вскармливание малыша, безопасность ребенка дома, на улице, в автомобиле, правильное купание, пеленание и многое другое. Мероприятия проходили в магазине MOTHERCARE в ТРЦ «Парк Хаус», а все участники получили ценные подарки.

ФОТО: АРХИВЫ ПРЕСС-СЛУЖБ

ТЕСТИРОВАНИЕ

ИННОВАЦИОННОГО

СТОМАТОЛОГИЧЕСКОГО СКАНЕРА

В середине сентября состоялась встреча тридцати ведущих специалистов ортопедической стоматологии Самары под патронажем кафедры стоматологии последипломного образования медицинского университета «РЕАВИЗ». Лидеры отрасли знакомились с инновационной технологией внутриротового сканирования iTero. Система iTero предназначена для получения точных цифровых оттисков полости рта, на основании которых создается высокоточная ортопедическая конструкция: коронки или мостовидные протезы, ортодонтические капы, виниры, вкладки или конструкции с опорой на имплантаты.

Оборудование с такой технологией на территории Самары было представлено впервые. Попробовать и оценить на себе его действие смогли 16 самарцев, которым была проведена процедура сканирования полости рта в рамках планового протезирования.

Специалистов же заинтересовал результат произведенного сканирования – точность передачи информации из клиники в лабораторию и предсказуемость конечной ортопедической работы.

Стоматологам Самары предстоит оценить это в ближайшее время, когда будут получены готовые ортопедические конструкции из лаборатории.

В том случае, если ожидания врачей подтвердятся, жители Самары смогут широко пользоваться услугами новой технологии, что значительно облегчит процедуру и сократит время установки новых ортопедических конструкций.



ФОТО: АРХИВЫ ПРЕСС-СЛУЖБ

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ

в октябре и ноябре

Самара

1 – 4 октября,
выставочный центр «Экспо-Волга»
XI межрегиональная специализированная
выставка «Шарм-Profi»

16 – 17 октября,
отель Holiday Inn
IV Всероссийская конференция «Противоречия
современной кардиологии:
спорные и нерешенные вопросы»

22 – 23 октября,
ул. Гагарина, 18
Межрегиональная научно-практическая
конференция «Актуальные вопросы
медицинской реабилитации»

28 – 29 октября,
отель Holiday Inn
Межрегиональный научный форум
по вопросам педиатрии «Детский врач.
Инновации. Наука. Практика»

5 – 6 ноября,
отель Holiday Inn
Региональный научный форум
терапевтического сообщества
«Конгресс терапевтов Средней Волги»

11 – 13 ноября,
выставочный центр «Экспо-Волга»
XVIII межрегиональная специализированная
выставка-форум для профессионалов
«Дентал-Экспо»

Россия

1 – 2 октября,
Москва
X юбилейный конгресс Российского общества
онкоурологов

4 – 6 октября,
Москва
VI Международная конференция «Проблема
безопасности в анестезиологии»

8 – 9 октября,
Москва
Научно-практическая конференция
«Современная диагностика и лечение
в практической неврологии»

8 – 9 октября,
Волгоград
Всероссийский стоматологический форум
«Volga Dental Summit 2015»

8 – 10 октября,
Санкт-Петербург
X научный конгресс «Рациональная
фармакотерапия»

12 октября,
Новосибирск
XLVIII Международная научно-практическая
конференция «Современная медицина:
актуальные вопросы»

14 – 16 октября,
Санкт-Петербург
Международная выставка продукции и услуг
для эстетической медицины и косметологии
«Эстетическая медицина»

14 – 16 октября,
Санкт-Петербург
Петербургский международный форум
здоровья

16 – 17 октября,
Екатеринбург
IV Международный конгресс акушеров-
гинекологов УФО
«Репродуктивное здоровье семьи –
гарантия безопасности государства»

**23 – 24 октября,
Сочи**

VII конгресс педиатров стран СНГ «Ребенок и общество: проблемы здоровья, развития и питания»

Международные события

**20 – 23 октября,
Минск, Белоруссия**

23-я международная специализированная выставка «Медицина и здоровье-2015»

**30 сентября – 3 октября,
Дюссельдорф, Германия**

Международная фармацевтическая выставка «Exorpharm 2015»

**1 – 3 октября,
Будапешт, Венгрия**

Стоматологическая выставка и научная конференция «Dental World 2015»

**6 – 8 октября,
Ганновер, Германия**

Международная выставка фармацевтики и биотехнологий «Biotechnica 2015»

**8 – 10 октября,
Варшава, Польша**

Международная выставка фармацевтической промышленности «WIHE Pharmacy 2015»

**21 – 24 октября,
Шанхай, Китай**

Международная стоматологическая выставка «DenTech China 2015»

**31 октября – 5 ноября,
Сантьяго, Чили**

Медицинская выставка и всемирный конгресс по неврологии «Medical Congress EFNS 2015»

РЕКЛАМА



Российское
кардиологическое
общество



Министерство
здравоохранения
Самарской области



Самарский
Государственный
Медицинский
Университет



СОАВ
Самарская Областная
Ассоциация Врачей



4-я ВСЕРОССИЙСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

**ПРОТИВОРЕЧИЯ
СОВРЕМЕННОЙ
КАРДИОЛОГИИ**

«СПОРНЫЕ И НЕРЕШЕННЫЕ ВОПРОСЫ»

3-Й ФОРУМ МОЛОДЫХ КАРДИОЛОГОВ

«КАРДИОЛОГИЯ НА СТЫКЕ НАСТОЯЩЕГО И БУДУЩЕГО»



Основные направления работы конференции:

- Фундаментальные исследования в кардиологии;
- Эпидемиология и профилактика сердечно-сосудистых заболеваний;
- Артериальная гипертензия;
- Новые подходы в диагностике сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений;
- Острый коронарный синдром;
- Тромбоз легочной артерии;
- Хроническая сердечная недостаточность;
- Нарушения ритма сердца (медикаментозное и немедикаментозное лечение);
- Интервенционная кардиология;
- Высокотехнологичная медицинская помощь в кардиологии;
- Детская кардиология и кардиохирургия;
- Синкопы и проблемы вегетативных дисфункций в неврологии и кардиологии;
- Взаимодействие кардиологов и врачей других специальностей.

**16-17 ОКТЯБРЯ 2015
г. САМАРА**

Holiday Inn.
г. Самара, ул. А. Толстого 99
www.samaracardio.ru

ТЕХНИЧЕСКИЙ ОРГАНИЗАТОР
MICE Partner
MEETINGS INCENTIVES CONFERENCES EVENTS

ГЕНЕРАЛЬНЫЕ СПОНСОРЫ
МЕРОПРИЯТИЯ



ОФИЦИАЛЬНЫЕ СПОНСОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ



УЧАСТНИКИ
МЕРОПРИЯТИЯ



УЧАСТНИКИ
ВЫСТАВКИ



МЕСТА ПРИСУТСТВИЯ И РАСПРОСТРАНЕНИЯ

МЕДИЦИНСКИЕ КОМПАНИИ

Академия научной красоты
ул. Самарская, 161

«Альфа-Центр Здоровья»
ул. Галактионовская, 157

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

«Артомед», центр красоты и здоровья

ул. Солнечная, 53;
ул. Бр. Коростелевых, 79;
пр. К. Маркса, 29;
ул. А. Толстого, 87

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

Глазная клиника Бранчевского
ул. Ново-Садовая, 369а

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

Городская поликлиника №3
ул. Молодогвардейская, 202

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

Гостинный двор «Электроцит», салон красоты

п. Красная Глинка, квартал 2, д. 35

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

«Диада – Лечебный центр Он и Она»
ул. Ленинская, 147

«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

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

«Здоровье детей»
6-я просека, 140

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

Кардиологический диспансер
ул. Аэродромная, 43

«Кекс в большом городе», кафе
ул. Чапаевская, 200

Клиника «ДАЛИЗ»
ул. А. Толстого, 78

Клиника доктора Коваленко
ул. Губанова, 20а

Клиника Лец
ул. Революционная, 70

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

Клиника доктора Федосеева
ул. Садовая, 256

Клиника доктора Шакирова
ул. Ново-Садовая, 238

Клиника «ЭКО»
пр. Карла Маркса, 6

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

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

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

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

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

«Медицинская компания ИДК»
ул. Энтузиастов, 29

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

Медицинский центр «Тандем»
ул. Революционная, 7

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

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

«Панацея», клиника
ул. Тухачевского, 88

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

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

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

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

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

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

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

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

Самарская областная стоматологическая поликлиника
ул. Клиническая, 39

Самарский областной кожно-венерологический диспансер
ул. Венцека, 35

Самарский областной онкологический диспансер
ул. Солнечная, 50

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

Самарский подологический центр
ул. Солнечная, 28а

Самарский университет красоты
ул. Чкалова, 90

«Сентябрь», стоматологическая практика
ул. Мичурина, 4

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

«Старая аптека»
ул. Маяковского, 12

Стоматологическая клиника РЕАВИЗ
ул. Г. Димитрова, 75

Стоматологический институт
ул. Чапаевская, 89

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

«Фаворит Клиник»
ул. Пушкина, 223

«Хирургия глаза», клиника
ул. Самарская, 25

Центр «Здоровое питание»
ул. Чапаевская, 87

«Центр комплексной стоматологии»
6-я просека, 65

Центр косметологии и пластической хирургии
ул. Молодогвардейская, 232

Центр красоты и стройности Н. Медведевой
ул. Советской Армии, 240б

Центр художественной стоматологии
ул. Ленинская, 147

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

Atlantic SPA, салон красоты
3-я просека, 250

Babor Beauty SPA, салон красоты
ул. Рабочая, 26

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

Be Happy, стоматология
ул. Ст. Разина, 154

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

Danne, центр эстетической медицины
ул. М. Горького, 78в

Dent Art, стоматологическая клиника
ул. Галактионовская, 106а

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

Hollywood, клиника эстетической медицины
ул. Вилоновская, 84

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

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

Laser-Smile, стоматология
ул. Молодогвардейская, 180

Matreshka Plaza, многопрофильный лечебно-диагностический комплекс
ул. Енисейская, 62а

Provident, стоматологическая клиника
ул. Солнечная, 53

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

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

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

ДРУГИЕ МЕСТА ПРИСУТСТВИЯ

А-клуб Альфа-банка
ул. Алексея Толстого, 137

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

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

«Версаль», ювелирный салон
ул. Полевая, 52

«ВТБ страхование»
Московское шоссе, 4а

Дума городского округа Самара
ул. Куйбышева, 124

«Меланж», чайный бутик
пр. Масленникова, 14

Министерство здравоохранения Самарской области
ул. Ленинская, 73

Охранные системы «Цезарь Сателлит»
ул. Солнечная, 59

Ресторан Вассо
ул. Галактионовская, 43а

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

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

«Спутник-Гермес»
ул. Ленинская, 166

Defile
ул. Ново-Садовая, 2

Gallerru cafe, кафе
Московское шоссе, 41

Holiday Inn, отель
ул. А. Толстого, 99

Luxury Fitness
ул. Солнечная, 30

Miltronc, фитнес-клуб
ул. Самарская, 161

MioBambino, бутик детской одежды
ул. Самарская, 168

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

Vinoterria
ул. Некрасовская, 50

Кекс В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ



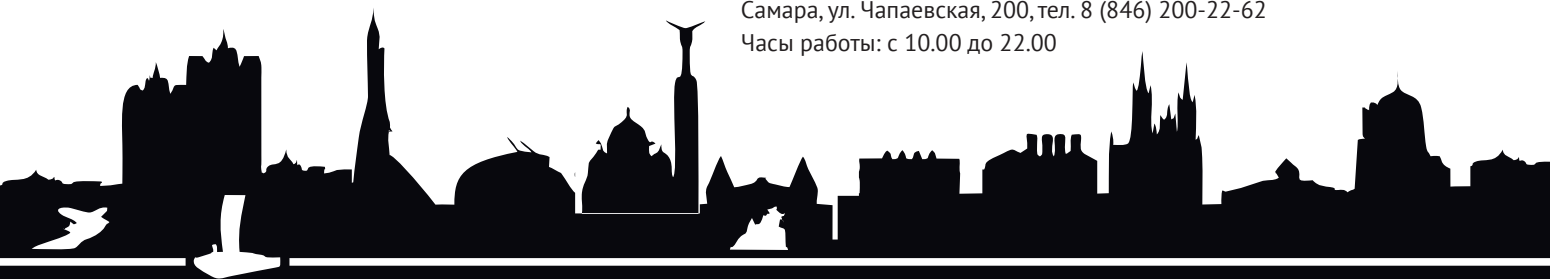
- ❑ Качественная европейская кухня, пицца, паста
- ❑ Собственная кондитерская
- ❑ Пироги и торты на заказ
- ❑ Два уютных зала
- ❑ Кофе с собой
- ❑ Wi-Fi



Кафе «Кекс в большом городе»

Самара, ул. Чапаевская, 200, тел. 8 (846) 200-22-62

Часы работы: с 10.00 до 22.00



ПРАКТИКА

ИСПОЛЬЗУЕТ САМЫЕ
ПЕРЕДОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

ДЛЯ ВАС И ВАШИХ ДЕТЕЙ



Стоматологическая практика «Сентябрь»

Самара, ул. Мичурина, 4,
тел.: 8 (846) 200-33-44, 8 (937) 075-14-14, 8 (917) 150-51-44

www.september-practic.ru

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

РЕКЛАМА. ЛИЦЕНЗИЯ: № ЛО-63-01-001931 ОТ 6 МАРТА 2013 Г.