



+16



Евромед

# BEAUTY

2026



## ЕВРОМЕД «BEAUTY»

ЯНВАРЬ 2026

**Учредитель и издатель:**

ООО «Андромед- клиника»,  
Адрес: 630005, ул. Гоголя, 42,  
тел. (383) 209-03-03

**Лицензия на осуществление медицинской  
деятельности:**

№ Л О-54-01-005-473  
от 28 июня 2019 г.

**Создание журнала:**  
М.Б. Мирошниченко

**Адрес редакции:**

630105, г. Новосибирск, ул. Гоголя, д. 42.

Информация, представленная в статьях, носит  
исключительно ознакомительный характер.

За конкретными рекомендациями  
обращайтесь к врачу.

За содержание и достоверность рекламных  
материалов редакция ответственности не несет.  
За достоверность информации ответственность  
несут рекламодатели.

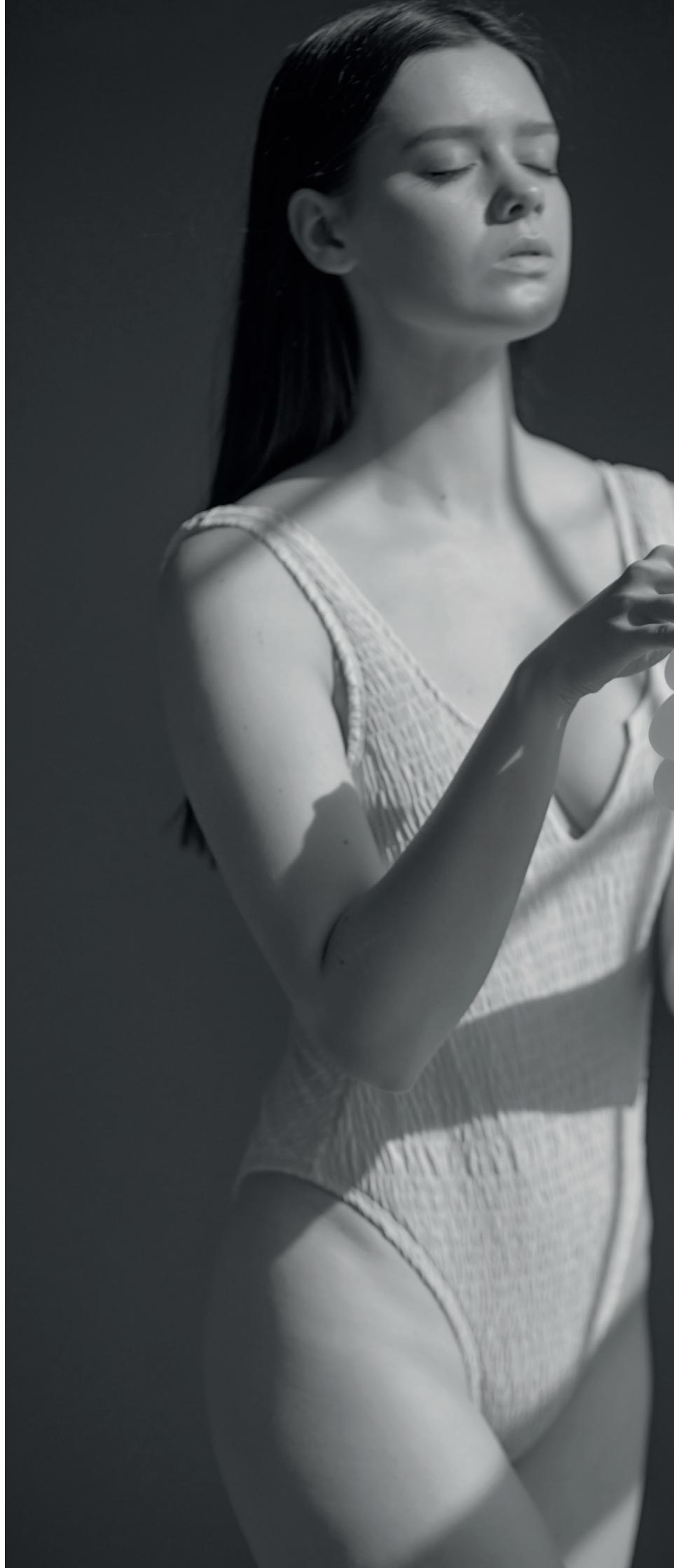
**Отпечатано:**

ИД «Вояж», 630048, Новосибирск,  
Немировича-Данченко, 104

Дата выхода в свет: 1.01.2026 г.

Тираж 950 экз. Распространяется бесплатно.

**По вопросам размещения рекламы в журнале  
обращайтесь по телефону**  
**(383) 209-05-45**





<b>О своем, о женском: о CheckUp-е</b>	<b>4</b>
<b>Комплексное восстановление после родов в клинике «Евромед»</b>	<b>8</b>
<b>6 признаков того, что пора к трихологу</b>	<b>12</b>
<b>Технологии будущего и индивидуальный подход: добро пожаловать в отделение косметологии клиники «Евромед»</b>	<b>14</b>
<b>Мужчины тоже делают ЭТО</b>	<b>18</b>
<b>Гармония и индивидуальность: современные тренды пластической хирургии</b>	<b>20</b>
<b>После пластики: как реабилитация влияет на результат</b>	<b>24</b>
<b>Без операции: исправить прикус и помолодеть</b>	<b>26</b>
<b>Белоснежно, безопасно</b>	<b>28</b>
<b>5 аргументов «ЗА» посещение подолога не в сезон</b>	<b>30</b>

# О СВОЕМ, О ЖЕНСКОМ: О CHECKUP-Е

Забота о женском здоровье — это инвестиция в красоту, долголетие, активную жизнь и отличное самочувствие. Регулярный чекап позволяет выявить потенциальные и уже существующие проблемы на ранних стадиях, когда лечение будет максимально щадящим, но эффективным. В «Евромед» уже много лет существует CheckUp «Женское здоровье» — комплексное обследование, учитывающее особенности женского организма, склонности к заболеваниям и риски дефицитов. Его рекомендуется проходить хотя бы раз в год, особенно если вы давно не посещали врачей или планируете беременность.

В силу физиологии женщины больше мужчин склонны к некоторым заболеваниям. Речь о различных аутоиммунных процессах, тревожных расстройствах, остеопорозе. Эту предрасположенность можно объяснить разницей в строении нервной системы и отличным от мужского обменом веществ. Есть и другие «женские» заболевания, которые появляются только из-за образа жизни. Например, ограничения в питании и диеты могут стать причиной заболеваний желудочно-кишечного тракта, обувь на каблуках может спровоцировать варикозную болезнь, плоскостопие, нарушение осанки, а чрезмерная несбалансированная физическая нагрузка в спортивном зале может привести к нарушению менструального цикла, снижению либидо, аритмии, травмам, переутомлению и так далее.

**«Отдельное внимание стоит уделить заболеваниям мочеполовой системы у женщин, ведь она гораздо более хрупкая, чем у мужчин. Часто девушки теряют дискомфорт в области малого таза и даже считают его нормой, а между тем они легко могут упустить начало серьезных заболеваний, таких как эндометриоз или новообразования матки, яичников, заболеваний мочевого пузыря, — отмечает врач-гастроэнтеролог, кардиолог, терапевт Гульнара Марсовна Беликова (Ахмедина). — Вся коварность этих патологий в том, что на общее состояние организма они могут никак не повлиять, но станут серьезной проблемой при планировании беременности. Конечно, проверять женское здоровье необходимо не только в этом ключе».**

Женщины, также, как и мужчины, подвержены онкологическим заболеваниям, нарушениям функций сердечно-сосудистой системы и многим другим. Самый надежный способ узнать о заболевании вовремя и вылечить — регулярный чекап организма.

## КАК СИГНАЛИЗИРУЕТ КОЖА?

Наша кожа — важный орган. Если с организмом что-то не так она обязательно сообщит нам об этом. Так, например, желтизна — может свидетельствовать о заболеваниях печени, синюшность — о сердечно-легочных проблемах, высыпания — о гормональном дисбалансе или патологиях ЖКТ. Конечно, «кожные показатели» — не стопроцентный признак наличия проблемы, но это весомый повод заняться своим здоровьем и пройти обследование.

**«Многие системы организма могут проявлять свои нарушения через изменения состояния кожи. Так, например, при появлении акне, сильной сухости можно заподозрить перебои в работе эндокринной системы, высыпания, зуд, изменение цвета кожи могут свидетельствовать о проблемах в пищеварительной системе, высыпания и шелушение — повод проверить иммунную систему, синяки и отеки — сосудистую», — рассказывает врач-косметолог, дерматовенеролог Марина Михайловна Сухарева.**

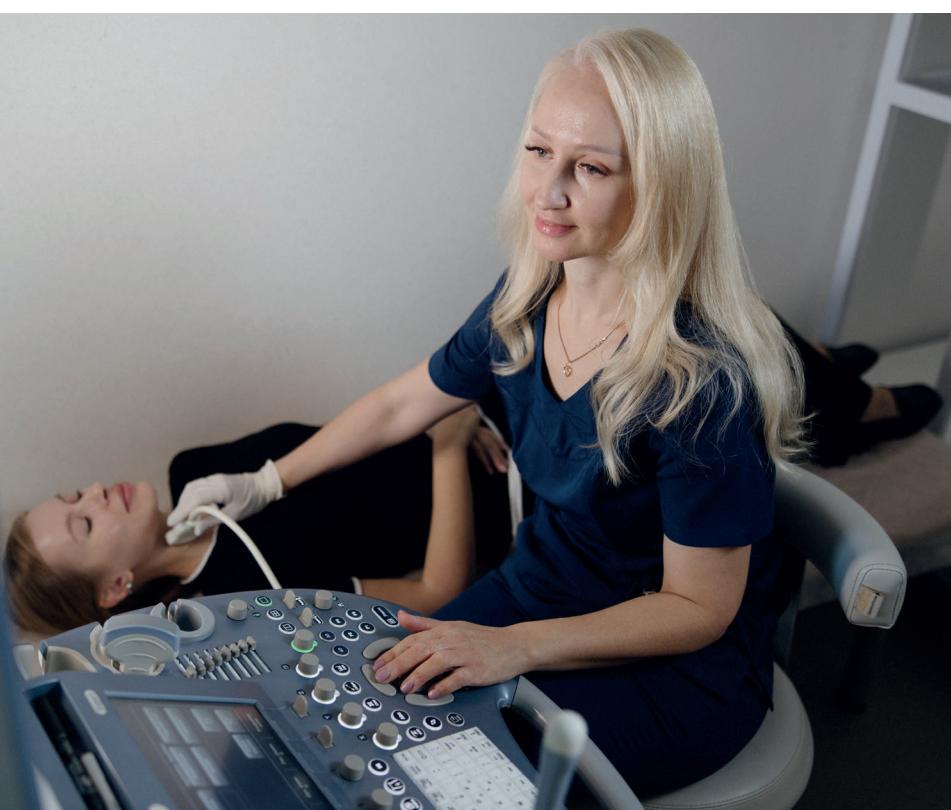
Бывает, что за такими симптомами, как внезапная сухость кожи, шелушение и появление морщин, не связанных с возрастом, скрываются нарушения работы щитовидной железы, например, гипотиреоз. Еще одна частая причина грубости и сухости кожи — дефицит витаминов и полезных жиров. Особенно это касается витаминов А, Е, группы В и омега-3 жирных кислот, которые отвечают за поддержание упругости и эластичности кожи.

Однако, эти симптомы не являются однозначными. Для точной диагностики необходимы более детальные обследования, в том числе комплекс лабораторных исследований и консультация профильного специалиста. Здесь первым важным этапом может стать тот самый чек-ап. Он поможет выявить нарушения в работе систем организма, часто проявляющиеся кожными изменениями (акне, сухость, пигментация, зуд, шелушение), а также дефицит витаминов (А, С, группы В, Е) и минералов (цинк, железо), что критически важно для своевременного лечения и поддержания здоровья.



Многие молодые женщины вспоминают о комплексных медицинских осмотрах во время планирования беременности. Но для активной и здоровой жизни проверить уровень гормонов и fertильность недостаточно – необходимо также пройти минимальный перечень анализов для выявления наиболее часто встречающихся заболеваний. Поэтому в CheckUp «Женское здоровье до 40 лет» включены следующие исследования:

- Общеклинический анализ крови помогает выявить анемию, нарушения работы костного мозга, воспалительные заболевания, наличие инфекционного процесса. Хотя этот анализ не позволяет четко распознать само заболевание, зато помогает врачу составить план дополнительного диагностического поиска.
- Мазок на микрофлору (из влагалища) определяет наличие или отсутствие воспаления в органах репродуктивной системы.
- Общий анализ мочи позволяет выявить возможные заболевания почек, мочевого пузыря и других органов мочевыделительной системы, а также нарушения функционирования эндокринной, пищеварительной и иммунной систем. Он помогает выявить инфекционные процессы (пиелонефрит, цистит, уретрит), обнаружить признаки диабета, болезни печени, желчевыводящих путей и даже опухолей в мочеполовой системе.
- ТТГ – тиреотропный гормон. Является базовым тестом для оценки функции щитовидной железы (гипо- или гиперфункции).
- Глюкоза – показатель, который используют для диагностики и контроля
- диабета разных типов и других заболеваний, связанных с нарушением обмена углеводов.
- Холестерин – это простой и эффективный метод, помогающий выявить возможные риски сердечно-сосудистых заболеваний.
- Рентгенография органов грудной клетки показывает наличие заболеваний легких.
- УЗИ молочных желез и зон регионарного лимфооттока позволяет обнаружить злокачественные и доброкачественные новообразования в груди.
- УЗИ органов малого таза – исследование, которое помогает выявить многие заболевания матки, яичников, маточных труб, мочевого пузыря и прямой кишки.
- УЗИ щитовидной железы покажет аномалии развития самого органа, особенности кровотока в нем, кисты, доброкачественные и злокачественные опухоли.
- Цитология шейки матки и цервикального канала – простой метод профилактики злокачественных заболеваний шейки матки.



**В женский чекап обязательно входит прием гинеколога и терапевта. Гинеколог расспросит вас об особенностях менструального цикла, проведет дополнительно осмотр молочных желез, гинекологический осмотр, поможет определиться с лечением, если оно необходимо.**

**Терапевт – завершающий этап любого чекапа. Врач проанализирует все обследования и по показаниям направит на дополнительную диагностику.**





СНЕСКИР «ЖЕНСКОЕ  
ЗДОРОВЬЕ СТАНДАРТ»

Расширенное и более детальное исследование здоровья женщины, которое выполняется независимо от возраста. В него входит больше видов УЗИ и расширенная лабораторная диагностика:

- Биохимический анализ крови – метод, позволяющий оценить работу внутренних органов: желчного пузыря, печени, почек, поджелудочной железы и других, а также выявить активный воспалительный процесс.
- Помимо приемов гинеколога и терапевта в составе этого чекапа есть прием кардиолога – врача, который занимается диагностикой, лечением и профилактикой заболеваний сердечно-сосудистой системы.
- Отдельное внимание в данном комплексном исследовании уделяется онкологическим заболеваниям. В его состав входит анализ на онкомаркеры CA-15-3 и РЭА (раковый эмбриональный антиген).
- Проверяется также уровень других важных для организма веществ: триглицеридов, Липопротеина низкой и высокой плотности, тироксина (T4 свободный), ферритина и витамина Д.
- Вместе с УЗИ органов малого таза и щитовидной железы выполняется ультразвуковое исследование сердца, органов брюшной полости и почек.
- ЭКГ является важным инструментом в диагностике заболеваний сердца, позволяющим выявить различные нарушения и патологии, а также оценить общее состояние сердца.

В клинике «Евромед» существует еще один вид комплексного обследования для женщин – CheckUp «Женское здоровье Люкс». В него входит больше 50 исследований, среди которых общий и биохимический анализы крови, анализы на ВИЧ и Гепатиты, а также приемы терапевта (2 шт.), гинеколога, кардиолога, офтальмолога и невролога.

- Кровь на анализ сдают с утра натощак. Перед этим не рекомендуется употреблять жирную, тяжелую пищу, алкоголь и принимать лекарства.

- Перед сбором мочи важно правильно провести гигиенические процедуры, иначе результаты могут быть некорректными.

- Непосредственно перед УЗИ органов малого таза не стоит употреблять много пищи, потому что полный кишечник может помешать исследованию.

- Если вы собираетесь пройти подобный чекап не впервые, возьмите с собой результаты прошлого обследования. Тогда врачи смогут сравнить показатели, отследить динамику и назначить лечение.



Врач-косметолог,  
дерматовенеролог  
**Марина Михайловна  
Сухарева**



Врач-гастроэнтеролог,  
кардиолог, терапевт  
**Гульнара Марсовна  
Беликова (Ахмедина)**



ПРОГРАММА  
**ЛИЦО  
БЕЗ ФИЛЬТРОВ**

Биоревитализация лица  
скинбустером **Repart<sup>©</sup> PG**  
(эффект до 9 месяцев)

+

Биоревитализация кожи  
вокруг глаз и губ препаратом  
**Repart<sup>©</sup> 6 Delicate**

+

пилинг **DSA**

~~30 000 ₽~~

**24 600 ₽**

# ПИТАНИЕ, ПЛАСТИКА И УПРАЖНЕНИЯ

Комплексное  
восстановление после  
родов в клинике «Евромед»



*Появление малыша – одно из самых счастливых событий в жизни женщины, которое обязательно несет за собой перемены: в быту, в ритме жизни, в организме. Хотя, женский организм и готовится к рождению ребенка самостоятельно, однако, рекомендуется все же «держать руку на пульсе», контролируя все процессы и следя за анализами. То же самое и с восстановлением после беременности и родов: природа, конечно, все продумала, но иногда организму требуется поддержка извне. Команда специалистов «Евромед» готова помочь каждой женщине вернуть идеальные формы, восстановить тело и поправить здоровье.*



## *Женский организм и беременность*

Изменения, связанные с беременностью, ждут каждую женщину. Работать по-другому в этот период начинает примерно все: матка увеличивается, одни гормоны сменяются другими, активизируются дыхательная и сердечно-сосудистая системы, меняется костная и мышечная системы, структура связочного аппарата и так далее. Такие трансформации необходимы для того, чтобы обеспечить потребности малыша, ведь в эти 9 месяцев главная задача женского организма – развитие ребенка. После родов наступает восстановительный период, и у каждой женщины он проходит по-своему. На то, каким будет результат влияет несколько факторов: состояние организма до беременности, течение беременности, наличие осложнений и то, какими были роды.

В целом у всех только что родивших женщин происходят одни и те же процессы, заложенные природой. Организм знакомится со своим новым статусом: половая система постепенно возвращается к привычному виду, грудь приспосабливается к новой функции, заживают поврежденные ткани, проходят отеки, улучшается иммунитет, гормональный фон меняется, кожа и мышцы стремятся обрести дородовой тонус, меняется фигура, возвращаются менструации.

Первичное восстановление организма происходит самостоятельно и важно в этот период не вмешаться и не навредить. В среднем такой послеродовой период длится от 6 до 12 недель. Дальше чаще всего организму в восстановлении нужна поддержка и помощь специалистов.

## *Гормоны и питание*

Первое и самое важное, за чем надо следить после беременности и родов – это гормональный фон и питание. Дело в том, что предыдущие 9 месяцев в организме женщины вырабатывались гормоны, которые отвечали за течение беременности: в первую очередь прогестерон, эстрогены, хорионический гонадотропин (тот самый ХГЧ), окситоцин, кортизол, тироксин, трийодтиронин и, конечно, пролактин. После родов же на первый план выходят гормоны, контролирующие лактацию: те же самые пролактин и окситоцин, но в гораздо большем количестве, при этом уровень прогестерона и эстрогена снижается.

«Существует такое явление, как «гормональный дисбаланс». В основном, гормоны приходят в норму сами, без вмешательства со стороны. Однако, бывают случаи, когда необходима помощь специалиста. Повышенная потливость, депрессия, раздражительность, быстрая утомляемость, снижение либидо, активное выпадение волос или наоборот излишнее оволосение, резкое изменение веса – повод обратиться к эндокринологу и проверить уровень гормонов», – говорит врач-эндокринолог, диетолог клиники «Евромед» Наталья Владимировна Мичурina.

Питание мамы влияет не только на ее состояние, но и на здоровье малыша, поэтому необходимо рационально подойти к этому вопросу. Основное и главное правило: еда должна быть разнообразной. Страйтесь аккуратно добавлять продукты в рацион, чтобы не вызвать аллергическую реакцию у ребенка. Помните, что качество питания влияет на количество энергии в организме, а еще то, как быстро вы придетете в форму после беременности и родов. Не стоит забывать и о качестве тела – оно тоже зависит от того, что вы едите. Подобрать правильное сбалансированное питание конкретно вам помогут опытные специалисты клиники «Евромед».

## Восстановительная пластическая хирургия

Во время ожидания малыша вырабатывается еще один очень важный гормон – релаксин. Он отвечает за расслабление связок и мышц будущей мамы, тем самым помогая подготовиться к растущему плоду и родам. Этот полезный в беременность гормон является причиной многих неприятных проблем после родов. Например, из-за ослабления связок мы сталкиваемся с диастазом, опущением органов малого таза и, конечно, с обвисанием груди.

Все это поправимо. Мы разработали комплекс «Mommy Makeover», где пластические хирурги трудятся над созданием новых форм груди (подтяжкой или изменением размера), восстановлением добеременных форм тела – абдоминопластикой, когда страдает передняя брюшная стенка, липосакцией – удалением жировых отложений там, где их быть не должно, интимной пластикой, которая решает множество деликатных проблем начиная от физиологии и заканчивая внешним видом.

«Комплекс «Mommy Makeover» – это в первую очередь индивидуальные протоколы. Каждая женщина уникальна, каждая беременность и роды имеют свои особенности, поэтому индивидуальный подход при проведении операций обязателен. Первым этапом мы проводим консультацию, осматриваем пациентку, выслушиваем пожелания и только потом составляем список операций, которые войдут в «Mommy Makeover» в ее случае», – поясняет руководитель службы эстетической медицины «Евромед», врач-пластический хирург Мария Александровна Кожевникова.



«Mommy Makeover» помогает женщине снова обрести не только красивую фигуру, но и уверенность в себе, в том числе и в интимной сфере. В клинике опытные гинекологи-хирурги восстанавливают анатомическое расположение внутренних половых органов после родов. Врачи проводят перинеопластику, кольпперинеоррафию и различные виды кольппластики. Перерастяжение влагалища и опущение органов — проблемы, решаемые с помощью современных хирургических методик. Более того, «Mommy Makeover» включает эстетическую коррекцию внешнего вида половых органов, восстанавливая красоту и гармонию интимной зоны с помощью пластики малых и больших половых губ, возвращая женщине чувство комфорта и привлекательности.

## Массаж

В послеродовом периоде женщине рекомендован восстановительный массаж. Комплекс сеансов позволяет запустить процессы регенерации мышц и кожи, снизить нагрузку на позвоночник, уменьшить вес и просто расслабиться. Здесь, правда, есть нюансы. При естественных родах восстановительный массаж допускается выполнять уже через месяц, при родах путем кесарева сечения процедуру придется отложить на 1,5-2 месяца. Нужно иметь в виду, что перед массажем лучше проконсультироваться со специалистом, а также помнить, что во время лактации противопоказан массаж груди.

В клинике «Евромед» работают высококвалифицированные массажисты, которые помогут легко и эффективно восстановить мышцы, подтянуть кожу, улучшить кровоснабжение суставов, а также устраниТЬ боли в спине, возникшие из-за высоких нагрузок во время беременности.

## *Послеродовая реабилитация*

Программы восстановления после родов всегда строго индивидуальны. Составляя план послеродовой реабилитации, врач исходит из того, какие были роды, каков был вес плода, какая генетическая предрасположенность у женщины. Первым делом, конечно, новоиспеченной маме необходимо как можно скорее после выписки из роддома посетить акушера-гинеколога, ведь именно в этот период чаще всего у женщины появляется недостаточность тазового дна, которая в отсутствии коррекции может иметь серьезные последствия в дальнейшем.

«Организм женщины готовится к родам 9 месяцев – примерно столько же он и восстанавливается: органы и ткани возвращаются в свое физиологичное положение. Здесь важно не навредить: например, женщине в первые 6 месяцев после родов строго запрещены любые нагрузки на мышцы брюшного пресса, – объясняет врач-акушер-гинеколог Ирина Геннадьевна Елатенцева. – В числе эффективных «помощников» в восстановлении: всем известные упражнения Кегеля, специальные тренажеры – электромиотренажеры, разрешенные с 6-8 недели после родов, подобранные врачом. При серьезной дисфункции тазового дна женщине показано ношение пессария, который также подбирается доктором строго индивидуально».

Еще одна распространенная проблема в послеродовом периоде, которая особенно актуальна на фоне лактации – атрофия слизистых влагалища. Стенки становятся сухими, тонкими и женщине не комфортно жить половой жизнью. В этом случае сразу после родов рекомендован подбор увлажняющих средств. Через 2 месяца женщине разрешено прибегать к аппаратным методикам увлажнения, одна из самых современных и очень эффективных – RF-лифтинг. Процедура показана не только при сухости влагалища, а также и при других последствиях беременности и родов: опущении стенок влагалища и недержании мочи. Механизм действия следующий: радиочастотная энергия нагревает ткани влагалища, стимулируя выработку коллагена и эластина, что приводит к укреплению и подтяжке тканей. Для достижения устойчивого эффекта обычно требуется курс из нескольких сеансов, а результат может сохраняться до 2-х лет.

Следующий этап послеродового восстановления – работа с рубцами. В нашей клинике существует множество способов сделать рубцы менее заметными: это и инъекции гиалуроновой кислоты, и биоревитализация, и PRP-терапия, и тот же RF-лифтинг.

*В клинике «Евромед» используется комплексный подход к послеродовому восстановлению женщины. Мы понимаем, что в этом вопросе важно все: психологический комфорт, самочувствие, профессионализм докторов, взаимопонимание с персоналом. В нашей клинике работают опытные врачи различных специализаций. Гинекологи, урологи, эндокринологи, пластические хирурги и другие узкие специалисты готовы в любой момент подключиться к процессу.*



*Наши консультанты:*



врач-эндокринолог,  
диетолог  
**Наталья  
Владимировна  
Мичурина**



руководитель  
службы эстетической  
медицины, врач-  
пластика хирург  
**Мария  
Александровна  
Кожевникова**



врач-акушер-  
гинеколог  
**Ирина  
Геннадьевна  
Елатенцева**



# ЧИТАЕМ ПО ВОЛОСАМ: 6 признаков того, что пора к трихологу

Наши волосы – словно лакмусовая бумажка, отражающая состояние всего организма. Сильные, блестящие и густые локоны свидетельствуют о здоровье человека изнутри, тогда как любые негативные перемены: тусклость, сухость или повышенная жирность, могут служить сигналом «SOS» и свидетельствовать о различных нарушениях в работе систем организма. Часто именно волосы первыми начинают реагировать на нехватку витаминов, микроэлементов, гормональный дисбаланс или хронические заболевания еще до появления симптомов в других частях тела.

Состояние волос, действительно, может служить индикатором проблем со здоровьем. А может и не служить. Только по волосам нельзя точно диагностировать конкретные заболевания или дефициты – необходимы дополнительные исследования. Однако существуют «красные флаги», заметив которые, все-таки стоит посетить врача-трихолога.

## Чрезмерная потеря волос

Ежедневная норма потери волос составляет около 50-100 волосинок. Если эта цифра значительно больше, особенно если волосы выпадают клочьями и (или) образуются залысины, то стоит задуматься о визите к специалисту. Среди возможных причин: стрессовые состояния, генетическая предрасположенность к облысению, аутоиммунные заболевания, нарушения работы щитовидной железы, диабет, недостаток белка, витамина D, железа, цинка и биотина.

## Рекомендация



Обратите внимание на питание. Включайте больше белковой пищи (мясо птицы, рыбу), продукты богатые железом (гречка, печень), витамины группы В (орехи, яйца). И идите к трихологу.

## Сухость и ломкость волос

Если ваши волосы вдруг стали чрезмерно сухими и легко ломаются даже от обычного расчесывания – это повод насторожиться. Состояние может быть вызвано авитаминозом, обезвоживанием организма, нарушением обмена веществ, последствиями строгих диет или длительным приемом антибиотиков. Сухость и ломкость волос часто сопровождает сухость кожи головы, что существенно усиливает дискомфорт.

## Рекомендация

Пересмотрите рацион питания, добавьте масла холодного отжима (льняное, оливковое). Используйте увлажняющие маски для волос домашнего приготовления и несмываемый уход, чтобы защитить пряди от повреждений.



## **Жирность волос**

Повышенная выработка кожного сала может быть признаком нарушения функции сальных желёз, связанной с гормональными изменениями, проблемами ЖКТ, неправильным питанием и вредными привычками. Жирные корни – идеальная среда для размножения бактерий, что приводит к зуду, перхоти и раздражению кожи головы.

### **Рекомендация**

Регулярно мойте волосы мягкими шампунями, подходящими вашему типу волос. Скорректируйте рацион питания, ограничив жирную пищу, сладости и фастфуд.



## **Тусклые волосы, отсутствие блеска**

Здоровый блеск – признак здоровых волос. Его потеря может быть связана с недостатком питательных веществ, снижением иммунитета или заболеваниями внутренних органов (например, печени). На качество волос также негативно влияет регулярное использование горячих инструментов для укладки и агрессивные окрашивания.

### **Рекомендация**

Сделайте перерыв в окрашивании, всегда используйте термозащиту при укладке феном. Добавьте в рацион овощи, фрукты и морепродукты.

## **Преждевременная седина**

Ранняя седина — серьезный симптом. Она может появиться вследствие сильных стрессов, наследственности, нехватки меди и витаминов группы В, а также некоторых хронических заболеваний (анемия, сахарный диабет, болезни щитовидки). Самостоятельно бороться с таким явлением сложно, необходима консультация врача-трихолога.

### **Рекомендация**

Преждевременную седину можно попытаться предотвратить. Для этого необходим полноценный сон, правильное питание, контроль уровня стресса.



## **Перхоть и (или) себорея**

Перхоть и себорея могут свидетельствовать о дерматологических проблемах: себорейный дерматит, псориаз кожи головы, грибковые инфекции. Еще одна возможная причина – гиперпродукция сальных желез на фоне повышения уровня половых гормонов (андрогенов), либо сухость и шелушение кожи головы на фоне гипотиреоза.

### **Рекомендация**

Перхоть и себорея – из тех проблем кожи головы, с которыми очень сложно справиться самостоятельно. На первом этапе могут помочь специальные шампуни, регулярность в мытье головы, правильно подобранные укладочные средства и снижение уровня стресса. Если вы столкнулись с этими проблемами обязательно запланируйте визит к трихологу.

**Плановые визиты к трихологу рекомендованы раз в 6-12 месяцев для профилактики и раннего выявления патологических состояний даже если никаких признаков проблем на первый взгляд нет.**



**Топ-3** процедуры в «Евромед» для решения проблем с кожей головы и волосами от нашего трихолога Романа Олеговича Якутина



### **1. Фотодинамическая терапия HELEO4**

Революционная неинвазивная процедура, которая применяется для естественного оздоровления кожи головы и восстановления волос. Основанная на передовых принципах фотодинамической терапии и фотобиомодуляции – воздействии света на кожу, HELEO4 эффективна при алопеции, раздражении и воспалении кожи головы, а также чрезмерном выпадении волос.

### **2. Плазмотерапия волос и кожи головы**

Метод лечения заболеваний волос и кожи головы, основанный на использовании внутренних восстановительных резервов организма. Суть методики в воздействии на кожу и волосяные фолликулы богатой тромбоцитами плазмы крови.

### **3. Мезотерапия для волос**

Инъекционная методика, основанная на введении под кожу специального препарата, в состав которого входят витамины, пептиды и микроэлементы для восстановления волос. Процедура направлена на ускорение роста волос и решение проблемы их выпадения.

# Технологии будущего и индивидуальный подход: добро пожаловать в отделение косметологии клиники «Евромед»



В сегодняшнем изобилии клиник и процедур, в условиях жесточайшей конкуренции добиться доверия пациентов очень нелегко. Современным инновационным оборудованием уже никого не удивишь и уж тем более не удержишь в клинике. Отделение косметологии службы эстетической медицины «Евромед» ежедневно принимает у себя десятки пациентов. Наш секрет прост: лучшей нашу косметологию делает сочетание в ней всего лучшего: профессионалы-врачи здесь работают на новейшем оборудовании, используя самые современные протоколы. Сервис, чистота, отношение – все здесь наполнено любовью к пациентам и заставляет оставаться с нами долгие, долгие годы.







## Принципы и подходы

В своей работе косметологи нашей клиники используют множество известных сегодня и только доказано эффективных уходовых, инъекционных и аппаратных методик. Такое разнообразие позволяет врачам подбирать процедуры строго индивидуально, учитывая особенности кожи пациента, анамнез и другие важные факторы.

Наши пациенты чувствуют на себе все тонкости профессиональной врачебной косметологии, когда при необходимости можно добавить к основной антивозрастной программе дополнительные обследования, анализы, консультации специалистов. Врачи смогут разработать индивидуальные рекомендации по коррекции эндокринного статуса или необходимого баланса витаминов и микроэлементов.

Для каждого пациента нашей клиники составляется индивидуальный длительный протокол ведения, который решает проблемы, учитывает запрос пациента и включает все необходимые процедуры на пути к результату. Запросами могут быть: омоложение, рубцы, нечеткий овал лица, нависание мягких тканей лица и шеи, пигментация, акне, розацеа. Таким образом мы решаем проблему, получаем желанный результат и длительно его поддерживаем в дальнейшем. От пациента требуется дисциплина и соблюдение рекомендаций врача.

## Косметология

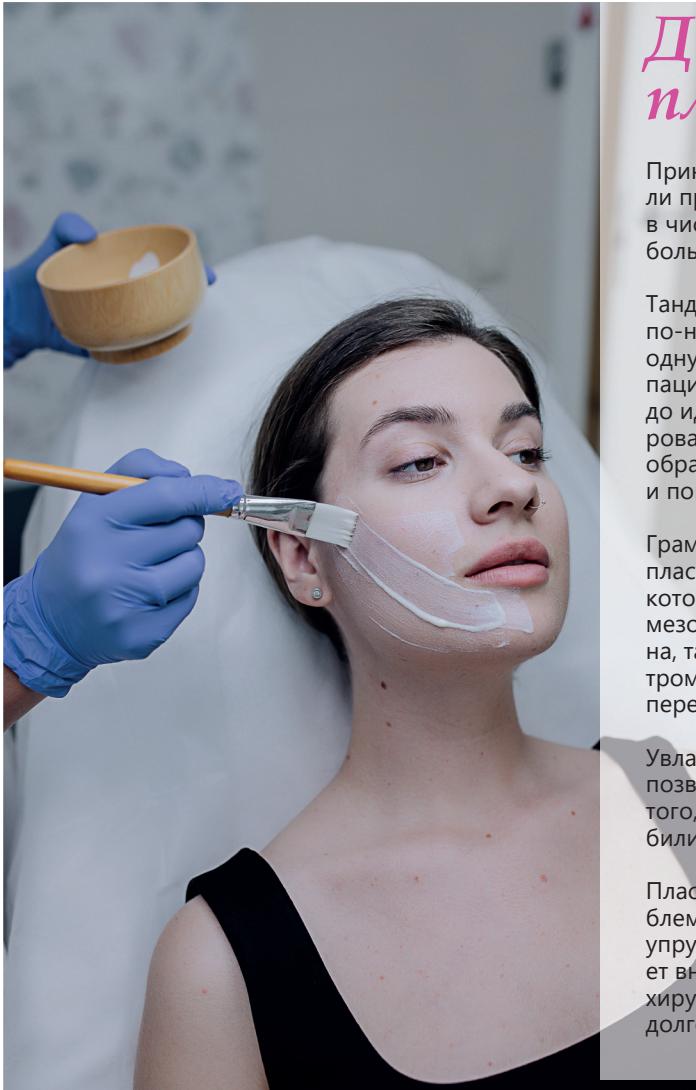
Пациентам клиники доступны следующие направления:

- **Массаж лица и тела;**
- **Инъекционная косметология:** мезотерапия, биоревитализация, биореструктуризация, контурная пластика, плазмолифтинг;
- **Аппаратная косметология:** RF-лифтинг, SMAS-лифтинг, биостимуляция, микротоки;
- **Лазерная косметология:** фракционный фототермолиз, удаление сосудов, сосудистых звездочек, пигментаций, гематом, фотоомоложение, лечение акне (Candela Nordlys).

Уже много лет врачи-косметологи клиники «Евромед» проводят лечение и такой распространенной проблемы, как выпадение волос или алопеция. Профессиональный подход и современные методики позволяют не только выявить причину данного состояния, но и эффективно решить проблему, достигнув отличных результатов.

Активно развивается в клинике и направление мужской косметологии. Для сильной половины человечества врачи «Евромед» разработали специальные программы. Они довольно гибкие – можно их немного изменить, если того требует запрос пациента: как добавить процедуру, так и убрать лишнюю. При этом мужские протоколы требуют минимальных временных затрат. Здесь найдены максимально удобные решения: у нас возможно за одно посещение выполнить несколько запросов. Также важно, что процедуры для мужчин социально сохранны: им не надо будет уходить из клиники со следами от инъекций, гематомами, покраснениями. При разработке мужских протоколов специалисты «Евромед» учли все особенности социального поведения и пожелания мужчин.





## До и после пластической операции

Принцип «дополнения» в пластической хирургии и косметологии стали практиковать не так давно. Наша клиника внедрила такой подход в числе первых в Новосибирске и стала давать пациентам намного больше, чем просто ожидаемый результат.

Тандем «косметология и пластическая хирургия» можно назвать по-настоящему уникальным. Преемственность здесь работает как в одну, так и в другую сторону. Косметологи нередко подготавливают пациента к пластической операции, а после доводят работу хирургов до идеала. Они берут на себя заботы по восстановлению прооперированных областей – работают с отеками, рубцами, синяками. Таким образом косметологи не только улучшают результаты операции, а еще и повышают качество жизни пациентов.

Грамотные врачи эстетической медицины обычно рекомендуют перед пластической операцией пройти курс косметологических процедур, которые улучшают состояние кожи. Например, биоревитализация, мезотерапия и PRP-терапия. Последняя методика особенно эффективна, так как PRP-терапия – это инъекции плазмы крови, обогащенной тромбоцитами. Они запускают процессы регенерации. PRP-терапия перед операцией «настраивает» дерму на активное восстановление.

Увлажнение и питание кожи перед хирургическим вмешательством позволяет добиться более естественного и стойкого эффекта. Кроме того, это ускоряет процесс восстановления и сокращает период реабилитации.

Пластический хирург решает более выраженные эстетические проблемы, а косметолог доводит дело до конца — возвращает коже упругость и сияние, избавляет от мимических морщинок и запускает внутренние процессы восстановления. Сочетание пластической хирургии и косметологии дает возможность добиться комплексного и долговечного результата.

## Инновации

В отделении косметологии предлагаются услуги с применением как уже хорошо знакомых методов, так и «новинок» уходовой, инъекционной и аппаратной косметологии.

В арсенале врачей клиники есть оригинальный аппарат INMODE с насадкой Mophreus 8 для микроигольчатого RF-лифтинга. Это самая современная и высокоэффективная технология, созданная компанией-лидером по производству оборудования для безоперационного лифтинга.

Еще одна инновация в клинике – фотодинамическая терапия на аппарате HELEO4. Процедура стимулирует выработку коллагена, выравнивает тон лица, уменьшает сосудистую сетку и снимает воспалительный процесс. Фотодинамическую терапию специалисты часто включают в индивидуальные протоколы, а также используют для реабилитации пациентов после пластических операций.



Врач-дерматовенеролог,  
косметолог, трихолог  
**Роман Олегович  
Якутин**



Ведущий специалист службы  
косметологии, К.М.Н., врач-  
косметолог, дерматовенеролог  
**Светлана Михайловна  
Александрова**



Врач-косметолог  
**Екатерина Дмитриевна  
Вождаева**



Руководитель службы косметологии, врач-дерматовенеролог,  
косметолог, трихолог  
**Наталья Александровна  
Капотова**



Врач-косметолог,  
дерматовенеролог  
**Марина Михайловна  
Сухарева**



## Косметолог – забота о здоровье

Мужчины, так же, как и женщины, подвержены старению и негативному воздействию окружающей среды. Однако, из-за отсутствия привычки заботиться о себе и самого базового ухода их кожа часто страдает даже больше, чем у женщин. Одни из самых распространенных поводов для обращения к косметологу у сильной половины человечества – это глубокие морщины, порой больше похожие на борозды, а также перерастяжимость мягких тканей лица. Для решения данных проблем врачи разрабатывают индивидуальные, длительные протоколы лечения, рассчитанные на несколько месяцев, а иногда и на годы. График необходимых посещений подобран индивидуально, чтобы пациенту было удобно, легко встраивать эти визиты в свою жизнь.

Если еще каких-то 5-7 лет назад мужчины были редкими гостями у косметолога, то сейчас мы видим их в кабинете этого врача все чаще. Мировая статистика говорит о том, что сегодня ни много ни мало 30% пациентов косметологов – мужчины. Это хорошая тенденция, потому что зачастую профессиональный уход за кожей им необходим даже больше, чем женщинам. Наконец, наступили времена, когда быть ухоженным для мужчины – повседневная норма.

Мужчины  
тоже  
делают  
**Это**  
*уколы красоты,  
чистки и пилинги*

Еще один важный нюанс, на который обращает внимание косметолог при выборе средств и методов воздействия на мужскую кожу, – отличная (от женской) работа сальных желез и выработка коллагена. Сама кожа плотнее и толще – это делает ее более устойчивой к внешним воздействиям и процессам старения с одной стороны и более склонной к жирности, куперозу, комедонам, угрям и черным точкам с другой. Поэтому профессиональный уход за кожей лица – это must do для мужчин любого возраста, желающих сохранить молодость и здоровье кожи.

### С чего начать?

Для определения оптимального плана лечения и (или) ухода за кожей лица необходима предварительная консультация, поскольку потребности и «исходные данные» каждого мужчи-

ны индивидуальны. Специалист начинает работу, как правило, с основного запроса, чаще всего связанного с мимическими морщинами на лбу, межбровье и вокруг глаз. Первая процедура обычно включает инъекции ботулотоксина для расслабления мимических мышц. Затем приступают к улучшению качества кожи с помощью процедур биоревитализации, биорепарации, коллагеновой стимуляции и аппаратных методик, например, RF- или SMAS-лифтинга. Коррекция контуров лица филлерами, если требуется, осуществляется уже после работы над качеством кожи.

## **Ботулотоксин, лечение акне и другие полезные процедуры для мужчин**

Сильная половина человечества сегодня все чаще общается за помощью к специалисту в вопросе возвращения коже молодости. Одной из самых востребованных процедур у мужчин остается применение ботулотоксина. Зоны коррекции такие же, как и у женщин: лоб, межбровье, область вокруг глаз, подбородок и нижняя треть лица. Однако, из-за особенностей мимики у мужчин ботулотоксин часто применяется в более высоких дозировках, а при коррекции лба и зоны вокруг глаз они зачастую предпочитают эффект опущения бровей – так взгляд становится более брутальным. В то время как женщины обычно стремятся сделать изгиб бровей более изящным и плавным.

Акне – вторая по популярности проблема, с которой мужчины обращаются к врачам-косметологам. Лечение этого заболевания предполагает индивидуальный план, учитывающий специфику, «исходные данные», образ жизни. Все косметологи клиники «Евромед» имеют базовое дерматологическое образование и нередко рекомендуют комплексное лечение, сочетающее в себе дерматологическую терапию, домашний уход и косметологические процедуры. Из последних обычно чаще других назначаются: пилинги, фотодинамическая терапия, лазерная терапия Candela и PRP-терапия.

Важно понимать, что акне – хроническое заболевание и задача косметолога здесь: продлить период ремиссии и минимизировать проявление обострений. Успех лечения на 80% зависит от дисциплинированности пациента, а, по наблюдениям врачей, мужчины в этом плане демонстрируют большую настойчивость, что способствует продолжительной ремиссии.

Сегодня в арсенале косметолога имеется множество методик для ухода за кожей, ее лечения и коррекции нежелательных изменений. Косметологические процедуры помогают мужчинам улучшить состояние кожи: убрать жирный блеск, устраниить высыпания, выровнять тон и рельеф, и даже предотвратить раздражение после бритья.



**Руководитель службы косметологии, врач-дерматовенеролог, косметолог, трихолог Наталья Александровна Капотова:**

Домашний уход у мужчин не особо отличается от домашнего ухода у женщин. Это также базово: очищение кожи, тонизация и нанесение активных уходовых компонентов в виде сыворотки, крема и, если мы говорим про сезон активного солнца, то обязательно крема с SPF днём. Но разница все-таки есть: мужской уход отличается от женского количеством и разнообразием используемых средств. Женщинам часто хочется попробовать разные кремы, сыворотки, что они и делают. Мужчинам проще пользоваться одним понятным продуктом.



## **Быстро, эффективно и практически незаметно**

Косметология в наше время практически подстроилась под мужчин. Сегодня не сложно найти препарат, который можно ставить редко, он почти не оставит следов на лице, но эффект от него будет очень хорошим. Если речь идет о ботулотоксine, то косметологи остановят свой выбор на препарате пролонгированного действия, который можно поставить не в классической технике, когда много вколов, а по биоэстетическим точкам, когда с каждой стороны лица предполагается всего по 6-7 уколов. Такой препарат в сочетании с аккуратной техникой практически не оставит следов на лице, а риск синяков и отеков будет минимален. Мужчина выйдет после процедуры полностью готовым к встречам, совещаниям и другой социальной активности.

**Мужская косметология – это давно уже не дань моде, а важный этап заботы о себе. Она повышает самооценку и уровень жизни, а также помогает мужчинам выглядеть молодо и презентабельно.**

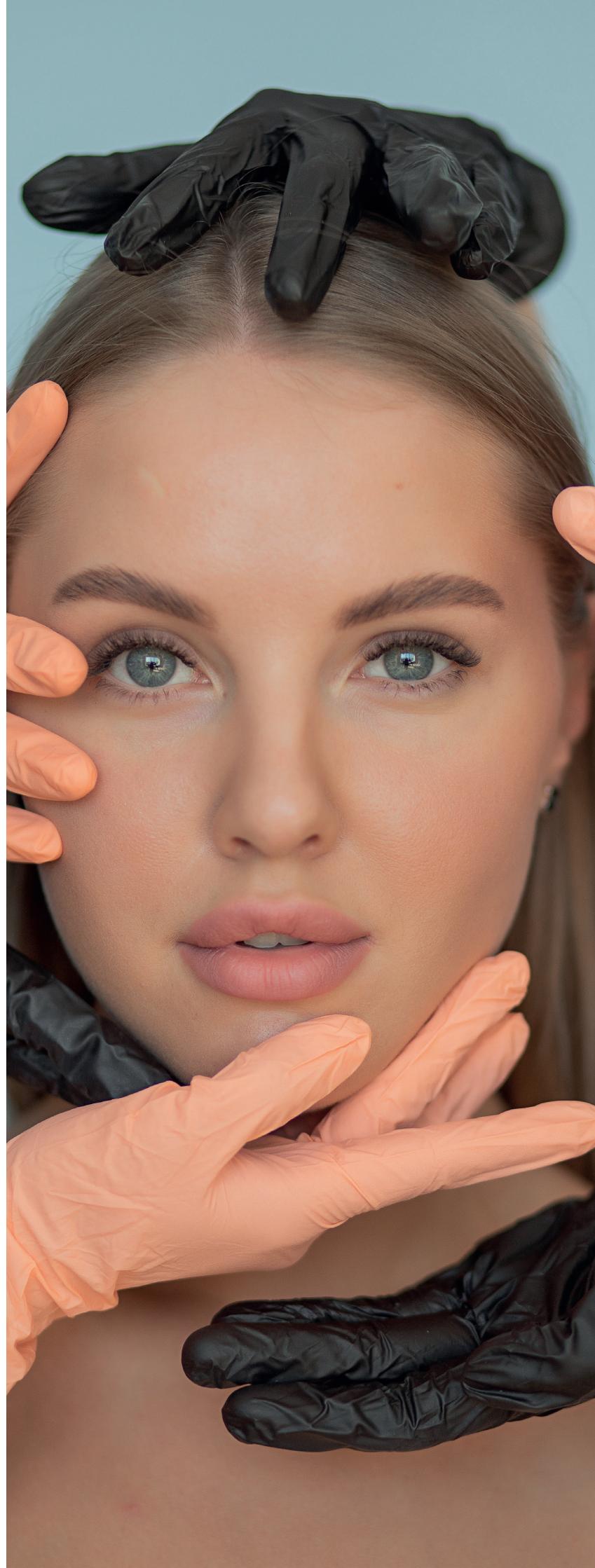


Импервого

# ГАРМОНИЯ И ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ

*современные тренды  
пластической хирургии*

В последние пару лет омолаживающие операции на лице приобретают большую популярность. То же касается и бьютификации черт лица – люди хотят выглядеть все так же молодо, но более гармонично и аккуратно. Такой подход стал очень распространенным, в том числе благодаря известным личностям, глядя на которых мы понимаем, что вечная молодость сегодня – синоним успешности. Так постепенно молодость и красота становятся важными для социального признания. О пластике лица, гармонии и индивидуальности мы поговорили с руководителем службы пластической хирургии клиники «Евромед», **врачом-пластическим хирургом Ольгой Владимировной Куликовой.**



**Мерлин Монро** достаточно рано изменила форму подбородка – в том числе это принесло ей оглушительный успех. Казалось бы, всего лишь небольшая операция, но какие последствия! Люди верят, что корректная, аккуратная пластика поможет им стать успешными и это сегодня действительно так.

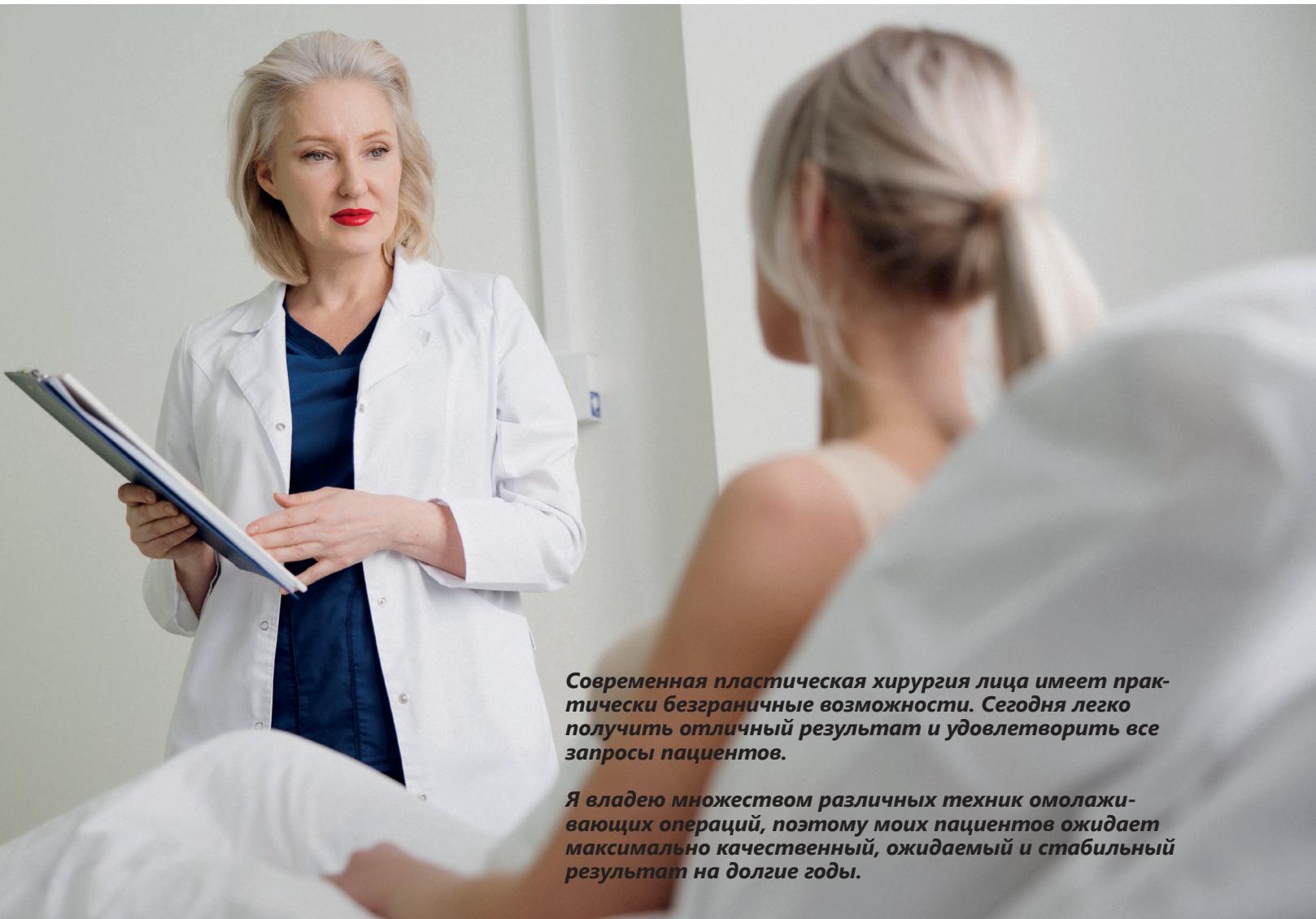
- *Ольга Владимировна, расскажите, пожалуйста, как современная пластическая хирургия лица помогает сохранить индивидуальность пациента, избегая эффекта «маски»?*

- Пластическая хирургия лица существует очень давно. Все когда-то начиналось с обычной подтяжки кожи, но тогда в результате операции менялись черты лица: мы получали растянутые рты и неестественное лицо, о котором все говорили: «Сделана пластическая операция».

Современная хирургия проникает глубже. Врач работает с мышечным слоем, с общей апоневротической фасцией лица. Таким образом, мы делаем более глубокую подтяжку и получаем долгосрочный стабильный результат, сохраняя индивидуальность пациента. Дальше мы идем еще глубже: современные лифтинги выполняются наднадкостнично, а порой и поднадкостнично – то есть врач «поднимает» все лицо. Это дает хороший устойчивый эффект, и мы видим естественный результат.

- *В чем заключается философия гармоничной пластики лица?*

- Гармоничная пластика лица – такая операция, после которой пациент выглядит молодым и красивым, но не выглядит прооперированным. Это самый главный постулат пластической операции на лице! Мы стараемся избегать стигм подтяжки лица, то есть растянутых тканей, деформированных мочек ушей, заметных рубцов.



*Современная пластическая хирургия лица имеет практически безграничные возможности. Сегодня легко получить отличный результат и удовлетворить все запросы пациентов.*

*Я владею множеством различных техник омолаживающих операций, поэтому моих пациентов ожидает максимально качественный, ожидаемый и стабильный результат на долгие годы.*

- *Какие конкретно манипуляции вы рекомендуете пациентам чаще всего?*

- Самая частая омолаживающая операция – блефаропластика. Ее очень любят пациенты из-за небольшой длительности, короткого реабилитационного периода, а также выраженного омолаживающего эффекта. Довольно часто это минус десять лет.

На втором месте по популярности эндоскопический лифтинг лица. Первые возрастные изменения становятся заметны примерно в двадцать восемь лет: опускаются уголки бровей, тянутся вниз средняя треть лица, появляются глубокие носослезные борозды. Здесь мы прибегаем к так называемому «лифтингу манекенщиц», височному лифтингу либо эндоскопическому лифтингу лица, когда через четыре прокола удается поднять мягкие ткани лба, бровей, верхних век, скуловой области.

После тридцати, тридцати пяти лет у нас происходят изменения в нижней трети лица: появляются морщины марионетки, брыли, овал лица становится менее четким. Операцией выбора в этом случае является SMAS-лифтинг. Это более серьезная, глубокая манипуляция, которая дает совершенно фантастические результаты: четкий шейно-подбородочный угол, четкий овал лица, мы избавляем пациента от брылей и морщин марионетки.

- *Как правильно обсудить с хирургом желаемый результат, чтобы избежать разочарования?*

- Прежде чем провести операцию, на одной из консультаций пациент обязательно обсуждает с хирургом желаемый результат, обговаривает важные моменты, тонкости, нюансы. Обычно, чтобы показать свой запрос, пациент перед зеркалом руками поднимает лицо так, как он хочет, чтобы оно выглядело после операции. В тот момент хирург и понимает, какая операция идеально подойдет в этом случае. Иногда пациенты приносят с собой референсы – фотографии, на которых отмечают, что нравится,

а что нет, что бы хотелось, чтобы было также, а что сделать по-другому. Это тоже очень показательно и информативно для хирурга.

- *Что важно делать пациенту, чтобы легче пройти постоперационный период?*

- Легкость реабилитационного периода в 90% случаях зависит от предоперационной подготовки. Здесь очень важно нормализовать артериальное давление, закрыть все дефициты: железа, витаминов. Пациент должен быть полностью здоров.

После любой пластической операции необходимо пройти профессиональную реабилитацию у таких специалистов, как физиотерапевты, косметологи. Дело в том, что хирургия – это вопрос количества и положения тканей на лице, а вопрос качества тканей – это вопрос косметологии. Невозможно добиться стопроцентного результата, не обращаясь к косметологам.

- *Как долго сохраняется эффект от пластических операций на лице?*

- Эффект от пластических операций длится как правило 10-15 лет. Это зависит от типа операции и индивидуальных особенностей организма, а также от ухода и образа жизни. Например, блефаропластика может оставаться идеальной 7-10 лет, а эффект от глубокой подтяжки лица может быть стабильным в течение 10 лет и даже дольше. В силах пациента пролонгировать результат, правильно ухаживая за собой и регулярно посещая косметологов.

- *Какой он – современный тренд в пластической хирургии?*

- Сегодня с помощью пластической хирургии пациенты стремятся подчеркнуть свою индивидуальность. Если раньше человек приносил фотографию какой-то звезды и просил быть в точности как она, то сейчас очень ценятся собственные «изюминки» в лице, неповторимые особенности. Пациент говорит: «Не хочу становиться кем-то другим, хочу быть собой, но в возрасте восемнадцати, двадцати лет».



# ПОСЛЕ ПЛАСТИКИ:

## как реабилитация влияет на результат

*В мечтах о совершенных чертах лица или безупречной фигуре мы часто думаем только о самой хирургической манипуляции, однако, по-настоящему пластическая операция – это лишь половина пути. Вторая не менее важная половина – реабилитация. Именно от нее напрямую зависит конечный результат и длительность эффекта. В этой статье – о современных методах реабилитации, рекомендациях врачей и сроках восстановления.*

### РЕАБИЛИТАЦИЯ НУЖНА ВСЕГДА

Реабилитация после операции – это всегда залог качественного результата. Любая оперативная тактика так или иначе сопровождается фиброзными изменениями, которые могут переходить в фазу не всегда благоприятную для пациента, удлиняющую восстановительный период на несколько месяцев. Основная задача врачей после операции – быстро привести пациента «в форму». Протоколы реабилитации направлены на правильное формирование внешнего и внутреннего рубца, изменения в фазах отека, гематом и работу с другими последствиями хирургических манипуляций. Таким образом совместными усилиями специалистов и пациента удается сократить послеоперационную реабилитацию на несколько недель, а часто и месяцев. Врачи-пластические хирурги в один голос утверждают, что качественное восстановление – это 50% успеха любой операции.

Корректной реабилитации в той или иной степени требуют все пластические операции: на лице и на теле. Исключение составляет только интимная пластика.

### ОТДЕЛЕНИЕ РЕАБИЛИТАЦИИ И ФИЗИОТЕРАПИИ В «ЕВРОМЕД»

Пациент клиники «Евромед» после пластической операции проходит реабилитацию в лучших условиях. В нашем отделении реабилитации и физиотерапии продумана каждая деталь: оснащение, сервис, специалисты – все здесь направлено на мягкую, быструю насколько это возможно, эффективную и современную реабилитацию. Отделение оснащено хорошим, надежным, качественным оборудованием. В арсенале врачей имеются и необходимые ультразвуковые аппараты, и современные лазеры. Здесь возможны все виды физиолечения: ультравысокочастотная терапия (УВЧ-терапия), лазеротерапия, дециметроволновая терапия (дмв-терапия), осцилляторная терапия, фонофорез, электрофорез, магнитотерапия. Это методы, которые годами показывают отличные результаты.

### ЧТО ВХОДИТ В РЕАБИЛИТАЦИЮ?

Реабилитационные мероприятия проводятся в кабинете косметолога либо в кабинете физиотерапевта. У пациентов клиники «Евромед» есть редкая возможность воспользоваться обеими направлениями. Восстановительная терапия состоит из различных действенных методик: на начальных этапах это борьба с отеками, гематомами, поствоспалительным, посттравматическим послеоперационным процессом. Далее это могут быть физиотерапевтические процедуры и реабилитационные мероприятия, которые направлены непосредственно на работу с эстетикой внешнего и внутреннего рубца. Улучшение его качества и внешнего вида – цель этого периода. Также реабилитация обязательно включает в себя физиотерапевтическое лечение, нацеленное на борьбу с нежелательными явлениями и с послеоперационными осложнениями. Она позволяет быстро справится и восстановиться без потери времени и скорее увидеть желанный результат.

### РЕАБИЛИТАЦИЯ. ЧТО ЕЩЕ НУЖНО ЗНАТЬ

Длительность реабилитации зависит от нескольких факторов: особенностей организма, соблюдения или несоблюдения рекомендаций врача, а также самого вида пластической операции. Так, например, срок восстановление при малоинвазивных вмешательствах обычно составляет от 2 недель до месяца, при основательных инвазивных операциях на лице – от месяца до полугода, если говорить о теле – примерно от месяца до года. Здесь все очень индивидуально.

Реабилитационную стратегию для пациента определяют три врача: пластический хирург, проводивший операцию, физиотерапевт и косметолог. Консультации каждого из этих специалистов очень важны сразу после манипуляции и всегда проводятся в раннем реабилитационном периоде. Даже передав пациента в руки «реабилитационному тандему» пластический хирург держит весь процесс восстановления под своих строгим контролем, отслеживая каждую процедуру.



Врач-физиотерапевт  
Юлия Викторовна  
Макарская

«Ранняя реабилитация в клинике начинается уже с первого дня. Реабилитационный комплекс направлен на ликвидацию отеков, обезболивание и заживление. Он назначается **ИНДИВИДУАЛЬНО** врачом-физиотерапевтом с учетом жалоб, клинической картины, противопоказаний. Чаще всего курс состоит из **10 ежедневных процедур**. Бывает и так, что пациенту назначается несколько курсов с контрольным осмотром физиотерапевта. Само лечение проводится в физиотерапевтическом кабинете по адресам: **Гоголя, 42 или Писарева, 68**».



«Общих универсальных рекомендаций по реабилитации просто не существует. Поэтому мы в клинике «Евромед» никаким образом не укладываем их в пакет и не предлагаем какие-то стереотипные протоколы. Мы используем только индивидуальные протоколы ведения, каждая пластическая операция контролируется и при необходимости корректируются самим врачом».

**Руководитель службы эстетической медицины, врач-пластический хирург  
Мария Александровна Кожевникова**

## Восстановительная терапия состоит из нескольких этапов:

### • 1 этап (со 2 дня):

На данном этапе для купирования отека, гематом, обезболивания, предупреждения осложнений применяются:

- увч-терапия, основанная на действии электромагнитного поля, которое генерирует тепло в тканях в месте воздействия, что имеет лечебный эффект;
- лазеротерапия, главная цель которой стимуляция биологических процессов в тканях с помощью низкочастотного лазера;
- магнитотерапия, эффективность которой обусловлена воздействием на организм переменных магнитных полей низкой частоты, что стимулирует клеточный метаболизм.

### • 2 этап:

Реабилитация все также имеет противоотечный, обезболивающий, рассасывающий эффект. На этом этапе рекомендованы:

- ДМВ-терапия, когда на организм воздействует электромагнитное поле дециметрового диапазона, вызывая тепловой (нагревание) и нетепловой (изменение биохимических процессов) эффекты, которые стимулируют процессы заживления;
- осцилляторная терапия аппаратом «Хивамат» – действенный механический микромассаж тканей, который улучшает их трофику и ускоряет восстановление;
- фонофорез лекарственных препаратов – лекарства вводятся в ткани с помощью ультразвуковых волн. Препараты проникают лучше и строго в нужную область. Процедура дает двойной эффект: физический (ультразвук) и химический (препарат);
- электрофорез лекарственных препаратов, когда лекарства вводятся в организм через кожу с помощью электрического тока. Метод сочетает лечебное действие тока и препарата.

### • 3 этап:

На этом этапе начинается профилактика рубцовых осложнений, где активно используются:

- фонофорез рассасывающих препаратов;
- электрофорез рассасывающих препаратов.

В отделении консультирует и проводит восстановление также косметолог-реабилитолог, врач – роль, которого в реабилитации после пластических операций сложно переоценить. Специалист проводит необходимые лимфодренажные процедуры – LPG-массаж на аппаратах последнего поколения и лимфодренажный массаж. Косметолог также занимается светолечением: фотодинамическая терапия HELEO4 – инновационная не инвазивная эффективная технология, которая помогает уменьшить отек, гематомы, послеоперационные травмы, фиброз, деформации. Еще одна реабилитационная процедура, существующая в арсенале врачей «Евромед»

–терапия богатая тромбоцитами плазмой PRP-технологии «Кортексил» (Cortexil PRP). Суть процедуры в использовании обогащенной тромбоцитами плазмы крови пациента, эффективной для заживления послеоперационных ран и работы с рубцом. Эта по-настоящему уникальная и редкая технология, доступная именно пациентам нашей клиники.



# БЕЗ ОПЕРАЦИИ: ИСПРАВИТЬ ПРИКУС И ПОМОЛОДЕТЬ

Нижняя треть лица — ключевая зона, определяющая молодость и гармонию облика. С возрастом именно в этой части лица происходят заметные изменения: от потери четкости овала до изменения пропорций. Многие считают, что исправить их можно лишь с помощью пластической хирургии. Однако, зачастую это не так. О взаимосвязи прикуса и молодости мы поговорили с врачом-ортодонтом Викторией Евгеньевной Кириенко.

- **Виктория Евгеньевна, как неправильный прикус влияет на форму и пропорции нижней трети лица?**

- Неправильный прикус оказывает существенное влияние на форму и пропорции лица. В большинстве случаев такие изменения, как снижение высоты или увеличение нижней трети лица, асимметрия, а также формирование второго подбородка, напрямую связаны именно с некорректным положением челюстей.

Наблюдения показывают, что большая часть пациентов пластических хирургов, обращающихся за коррекцией лицевых изменений, на самом деле имеют неправильный прикус. Проблема часто кроется в неверно сформированном костном каркасе лица: челюсти в черепе смешены назад либо выдвинуты вперед, либо есть асимметрия – одна сторона лица выше или ниже другой.

**Таким образом, при различных видах неправильного прикуса могут наблюдаться следующие изменения:**

- **в овале лица**

потеря четкости контуров, обвисание мягких тканей, что часто воспринимают, как «второй подбородок»;

- **в районе подбородка**

смещение – уходит назад или чрезмерно выступает вперед, изменение формы;

- **в области щек**

возможно появление асимметрии, разная выраженность скул или объема мягких тканей.

Если нам удается скорректировать костный каркас – иногда это достигается только ортодонтическим лечением, но порой требуется совместная работа с челюстно-лицевым хирургом – то необходимость в пластических операциях значительно пропадает на времена или даже на совсем, так как создаются естественные и гармоничные пропорции лица.

- **Вы упомянули, что разные виды прикуса вызывают разные изменения в нижней трети лица. Расскажите, пожалуйста, об этом подробнее.**

- Что касается конкретных пропорций, мы можем наблюдать следующее: снижение высоты нижней трети лица характерно для глубокого прикуса, увеличение нижней трети лица мы видим при открытом прикусе. При мезиальном прикусе (когда верхняя челюсть недоразвита, а нижняя, наоборот, массивная) нижняя треть лица может выглядеть достаточно крупной. По профилю при дистальном прикусе будет заметен заваленный назад подбородок. В этом же случае часто формируется второй подбородок, он может появиться даже в достаточно молодом возрасте, скажем, до тридцати лет. Если же речь идет о мезиальном прикусе, профиль будет вогнутым, подбородок будетмещен сильно вперед, что особенно заметно у девушек.

Говоря об изменениях в овале лица и щеках, особенно стоит отметить перекрестный прикус. При таком виде прикуса чаще всего формируется асимметрия, когда одна щека выглядит более объемной, а другая – менее

выраженной. Подбородок при перекрестном прикусе также может быть смещен вправо или влево. Кроме того, как я упомянула ранее, причиной асимметрии может быть нарушение соотношения челюстей в черепе, например, когда одна ветвь нижней челюсти развивается правильно, а другая по каким-либо причинам отстает, например, справа ветвь нижней челюсти длиннее, а слева короче. В таких случаях мы увидим асимметрию лица, которая начинается уже со средней трети. Это может проявляться в положении носа – он будет смещен, крылья станут асимметричными, и даже уголки губ будут находиться на разном уровне.

Ещё один важный аспект: к асимметрии лица может привести также потеря жевательных зубов. Если с одной стороны отсутствует, например, шестой зуб, человек начинает жевать преимущественно на другой стороне. Со временем одна сторона лица будет выглядеть более объемной – «накачанной» за счет активной работы мышц, чем противоположная.

**- Может ли только коррекция прикуса вернуть молодость и сделать внешний вид более гармоничным?**

- Да. Исправляя глубокий прикус, мы делаем лицо моложе за счет носогубных складок, которые становятся менее выраженными. Отнять у лица несколько лет может и расширение верхней челюсти/зубного ряда. Однако, надо помнить, что обойтись только ортодонтическим лечением получится далеко не всегда. Это точно удастся в детском возрасте, а также во взрослом, если нарушение соотношения зубных рядов не имеет значительной разницы в размерах челюстей. При патологии черепно-челюстных соотношений и большой разнице в размерах верхней и нижней челюсти относительно друг друга необходимо проводить хирургическое лечение либо искать компромиссный вариант.

**- Какие ортодонтические средства наиболее эффективны для коррекции прикуса с целью улучшения эстетики нижней трети лица? И как выбрать метод лечения?**

- У детей хорошо себя зарекомендовал аппарат Марко-Росса (он же Хаас), многофункциональные аппараты: трейнеры, корректоры, а также, конечно, брекет-система. У взрослых выбор значительно меньше: брекет-система и элайнеры.

Выбор метода лечения зависит от нескольких факторов: степени сложности, предпочтений пациента, финансовых возможностей. Непростые случаи рекомендуется исправлять с помощью брекет-системы. Это все еще является «золотым стандартом». Успех лечения на элайнерах во многом зависит от дисциплины пациента, а значит здесь сложнее прогнозировать сроки и результат.

Длительность также зависит от нескольких факторов: сложности случая, дисциплины пациента (исполняет ли рекомендации, своевременно ли посещает врача) и индивидуальных особенностей организма. В среднем обычно ортодонтическое лечение продолжается 1.5-2 года, эти сроки могут смещаться как в меньшую, так и в большую сторону.

**- Расскажите, пожалуйста, этапы лечения.**

- Все начинается с проведения диагностики: сканирование челюстей, компьютерная томограмма, фотографии для составления плана лечения, уточнения его сроков и стоимости. Далее обычно требуется дополнительная подготовка: удаление зубов мудрости, санация, профессиональная гигиена. После этого на зубах пациента фиксируются брекеты или ему предоставляется комплект элайнеров. Тогда и начинается само лечение. Это очень индивидуальный процесс: кому-то может потребоваться установка мини-винтов, кому-то удаление зубов, кому-то что-то еще. Последним этапом мы доходим до планируемого результата и заканчиваем лечение.

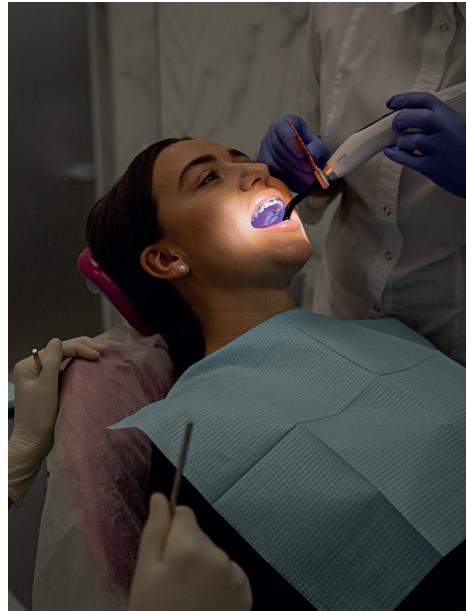
Работая с человеком, я всегда детально объясняю его случай, наглядно все показываю, и до лечения предупреждаю, что и как может быть. Если вижу, что чего-то из запросов пациента достичь, возможно, не получится, то всегда говорю ему об этом сразу, и мы находим компромисс. Самое главное рассказать все варианты развития событий до начала лечения: пациент должен быть информирован и готов к тому, что его ожидает.



# БЕЛОСНЕЖНО, БЕЗОПАСНО

Врач-пародонтолог «СтильДент»  
развеивает главные мифы  
об отбеливании зубов

Белые зубы – это как минимум плюс 100 баллов к уверенности в себе. Улыбнуться другу, незнакомцу, будущему начальнику на собеседовании, не переживая за то, что они увидят, – идеальное начало разговора. Получить белоснежную улыбку сегодня не сложно – современная стоматология предлагает множество методов отбеливания зубов. Однако эта процедура до сих пор окутана мифами и загадками. Рассказать о том, где правда, а где вымысел мы попросили врача-стоматолога-пародонтолога, хирурга Ирину Евгеньевну Леонтьеву.



## МИФ

Отбеливание  
повреждает эмаль  
и делает зубы  
хрупкими

## НА САМОМ ДЕЛЕ

Миф, что профессиональные системы отбеливания вредны для зубов и десен базируется на предположении о высокой концентрации действующих веществ в отбеливающем геле. На самом деле врач выполняет процедуру отбеливания в течение часа шаг за шагом, изолируя при этом десны, губы, чтобы на них не попал гель. Современные протоколы сильно шагнули вперед: в них используется гель только в безопасных, но действенных дозах, а также сегодня на первом месте по популярности – ламповое отбеливание. Самая новая лампа ZOOM4 создана с использованием передовых технологий и на порядок лучше своих предшественниц. Кстати, в «СтильДент» большая часть отбеливаний проводится именно на ZOOM4.

Теперь о принципе работы: активные вещества (перекись водорода либо перекись карбамида) проникают в дентин и расщепляют пигменты, определяющие цвет зубов, не повреждая при этом структуру эмали. Исследования показывают, что профессиональное отбеливание совсем не влияет на прочность или целостность зубной эмали. Опасность представляют бесконтрольные домашние эксперименты, проведение процедуры не врачом в косметических кабинетах, а также использование высокоабразивных паст для отбеливания.





## МИФ

Процедура отбеливания – это всегда очень больно

## НА САМОМ ДЕЛЕ

Любые болезненные ощущения во время отбеливания говорят о недостаточной изоляции или о неправильно подобранном режиме. И то и другое легко устраняется в процессе процедуры. Если пациент испытывает дискомфорт в процессе проведения процедуры, то врач может снизить мощность лампы или временно остановить процедуру, чтобы устранить недочеты, вызывающие чувствительность.

Во время или после отбеливания действительно может возникнуть неприятная чувствительность зубов, но она, как правило, временная и варьируется от легкого дискомфорта до умеренных ощущений. Это связано с краткосрочным обезвоживанием дентина и раздражением нервных окончаний. Врач-стоматолог всегда учитывает индивидуальную чувствительность пациента, назначает необходимую домашнюю реминерализирующую терапию, а также гели и пасты для снятия чувствительности зубов. Все неприятные ощущения обычно проходят в течение 24-48 часов.



## МИФ

Отбеленные зубы останутся такими навсегда

## НА САМОМ ДЕЛЕ

К сожалению, результат отбеливания не является перманентным. На цвет зубов влияют пищевые привычки – насколько часто пациент ест или пьет красящие вещества, продукты: кофе, чай, красное вино, ягоды, например. Эмаль темнеет и от курения, а также некоторых других факторов. Поэтому если пациент будет придерживаться «белой» диеты первые несколько недель после процедуры, то результат будет отличным и долговечным.

Однако, я всегда рекомендую пациентам через 6 месяцев после отбеливания сделать профессиональную гигиену (чистку) и пройти курс домашнего отбеливания для поддержания результата. Если с первым пунктом все понятно, то во втором случае есть два варианта: купить отбеливающие полоски и сделать все дома либо посетить врача-ортопеда, который изготовит специальные индивидуальные капы для отбеливания. Сама процедура выглядит так: на капы наносится отбеливающий гель, пациент одевает их на зубы и ждет некоторое время. Подробнее об этом обязательно расскажет ваш стоматолог-пародонтолог.



## МИФ

Отбеливание часто дает неестественный цвет зубов

## НА САМОМ ДЕЛЕ

Результат отбеливания всегда зависит от «исходных данных». Здесь важны такие факторы, как естественный цвет зубов, количество прошлых отбеливаний и другие нюансы. Для того, чтобы зубы стали неестественно белыми обычно нужен максимально белый свой цвет зубов, несколько сеансов процедуры (что само по себе не рекомендуется), а также очень здоровые зубы и отсутствие сильной чувствительности.

Как правило, зубы осветляются на несколько тонов. Более конкретную информацию пациент может получить на консультации врача-пародонтолога.



*Лето – время, когда мы особенно внимательно относимся к здоровью наших стоп. А что же зимой, весной и осенью? Многие считают, что в этот период в уходе за ножками нет необходимости и очень зря. Подолог полезен круглый год. Почему – читайте ниже.*

## 5 Аргументов «ЗА» посещение подолога не в сезон

1

### Забота о здоровье – это непрерывный процесс

Гигиенический уход за кожей стоп и ногтями должен быть регулярным. Кожа обновляется, ногти отрастают – эти процессы непрерывны круглый год.

Мы же каждый день чистим зубы, однако регулярно посещаем кабинет стоматолога для гигиенической чистки и профилактического осмотра. Именно регулярный педикюр позволяет вовремя заметить изменения, специалист может проконсультировать об их причинах, предложить лечение и меры профилактики.

В летний период стопы открыты не только тёплому солнышку, но и агрессивным факторам: пыль, грязь, земля – от этого кожа сильно сохнет и трескается.

2

### Выявить и предотвратить проблемы

Подолог не равен мастеру педикюра. Во-первых, он ищет причины изменений и подробно консультирует пациента именно о них, а не просто счищает «последствия». Также при необходимости подолог может привлечь узких специалистов. Во-вторых, он работает не только со здоровыми, но и с патологическими состояниями кожи и ногтей стоп (бактериальные, вирусные, грибковые инфекции, а также хронические неинфекционные болезни и состояния). В-третьих, подолог делает более глубокую зачистку поражённого участка, нежели специалист, не владеющий знаниями анатомии кожи и ногтевого аппарата, методиками и алгоритмами работы с болезнями кожи и ногтей, инструментами для глубокой, но щадящей проработки.

3

### Развенчать мифы

Все, что связано с уходом за ногами и работой подолога до сих пор окутано мифами. Иногда сходить к специалисту стоит и для того, чтобы получить информацию и разобраться, где правда, а где вымысел. Вот самые распространенные заблуждения:

- Здоровые стопы только у молодых;
- Натуральная обувь не может быть причиной болезней стоп;
- Любые изменения ногтей – это грибок;
- Если удалить мозоль лазером она никогда снова не появится.

Если коротко, то все это вымысел. Подробности – на приеме у подолога.



Как поддерживать здоровье стоп в домашних условиях – основные рекомендации подолога, специалиста по медицинскому аппаратному педикюру и коррекции вросших ногтей «Евромед»

Людмила Евгеньевна Ли

«Для того, чтобы избежать большинства проблем с кожей ног и ногтями необходимо выполнять несколько несложных рекомендаций: правильно подбирать обувь в соответствии с индивидуальными особенностями формы и размеров стоп и ежедневно выполнять процедуру домашнего ухода на «раз-два-три». Делай «раз»: моем ноги теплой водой с мылом нейтрального или слабокислого РН, включая межпальцевые промежутки. Делай «два»: после мытья тщательно просушиваем салфеткой/полотенцем, не забывая про межпальцевые промежутки промакивающими движениями, избегая избыточного трения. Делай «три»: наносим масло для кутикулы и крем для кожи стоп и массируем до впитывания.

Если что-то настораживает, вы заметили изменение в состоянии кожи и ногтей, вы чувствуете дискомфорт, понимаете, что и вчера было так же или это периодически повторяется, то самое правильное – посетить подолога. При первичном осмотре оценить риски назревающих проблем, определить причину их появления, а далее в партнерском диалоге выбрать подходящий для вас путь решения.»



Очень часто я слышу от пациентов 3 фразы:

- Я никогда раньше не слышал о подологах;
- Мне никогда раньше так не объясняли, теперь мне всё понятно;
- Мне никогда раньше так хорошо и чисто не обрабатывали



## 4

**Получить ценные рекомендации от специалиста по подбору обуви, домашнему уходу и другие**

Важная и объемная часть приема подолога – беседа. Обычно суть ее – это рассказ о причинах состояний, которые есть у пациента или могут возникнуть в каждом конкретном случае. Далее полезные практические рекомендации: как правильно подобрать обувь и носочно-чулочные изделия, советы по гигиене, обработке кожи и ногтей в домашних условиях, а также разговор о целесообразности использования анатомических стелек в обуви. Вросшие ногти, мозоли и омозолелости, трещины кожи в абсолютном большинстве возникают из-за недостатка информации.

## 5

**Подготовка к «сезонной» обуви:**

Осенью и зимой мы часто носим более плотную, закрытую обувь. Если стопы не готовы к такому «испытанию», например, есть склонность к натоптышам или вросшим ногтям, то человек может заработать себе еще несколько подологических проблем. Подолог поможет подготовить ноги, смягчив кожу и правильно обработав ногтевые пластины. Это снижает риск дискомфорта и травм.

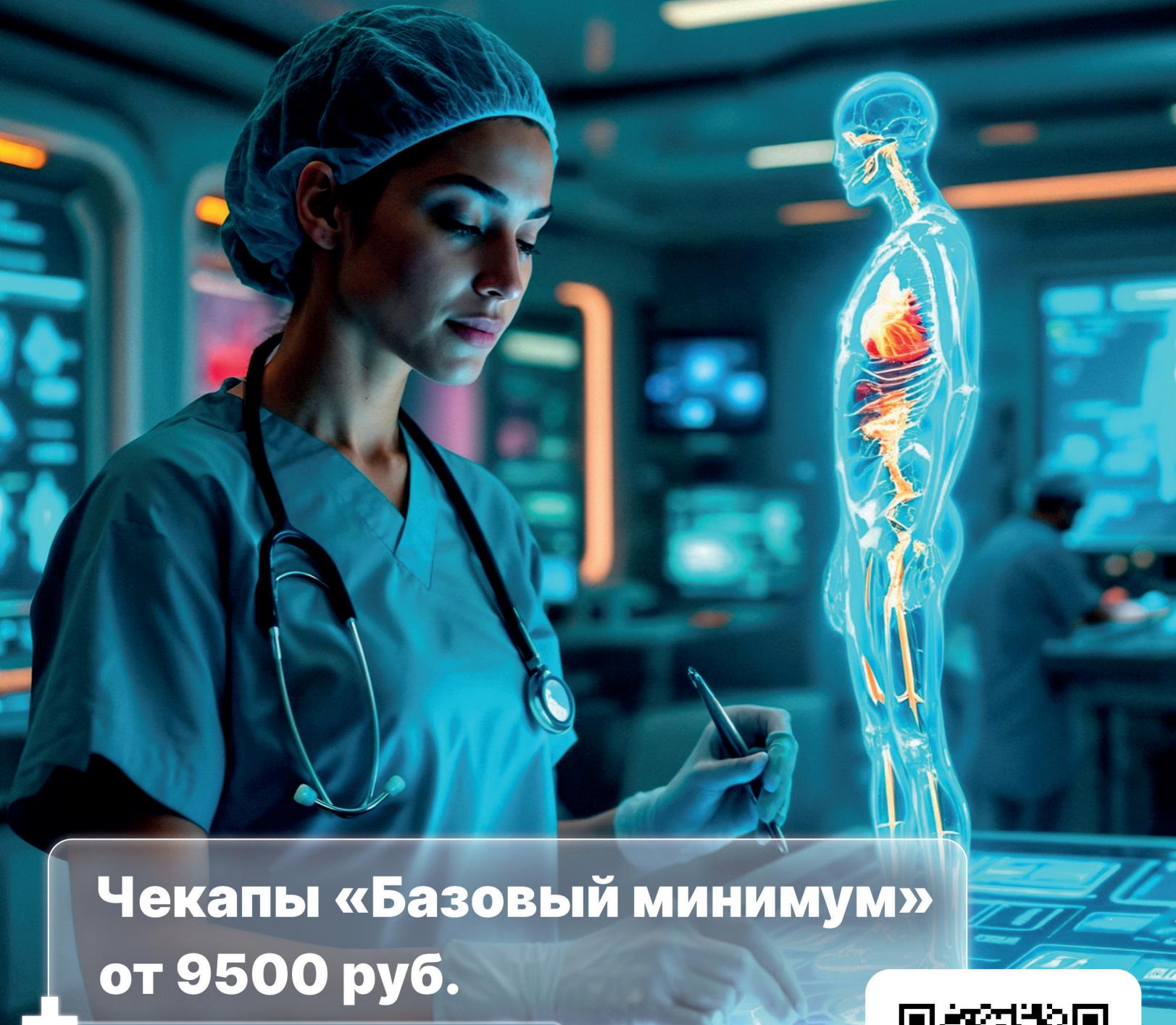
«Если пациент по каким-либо причинам не может или не хочет самостоятельно ухаживать за стопами, я предлагаю услуги регулярного педикюра в кабинете подолога. Каких-то революционных инноваций и волшебных таблеток нет (улыбается). Уход за стопами – это дисциплина и любовь к себе, здесь не должно быть лени и безответственности по отношению к своему здоровью».





# Евромед

Забота о своем здоровье — базовый минимум!



## Чекапы «Базовый минимум» от 9500 руб.



Прием стоматолога в ПОДАРОК



8 (383) 209 03 03



[euromednsk.ru](http://euromednsk.ru)



**ЗАПИСАТЬСЯ**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА