

Здоровье

от ЕвроМед клиники

16+

КОНТРАЦЕПЦИЯ:
ПЛЮСЫ И МИНУСЫ
МЕТОДОВ

СКРЫТАЯ УГРОЗА
ДЛЯ ЗУБОВ

ЛАЗЕРНОЕ ЛЕЧЕНИЕ
ВАРИКОЗА
И ГЕМОРРОЯ



ТЕМА НОМЕРА:

ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИЯ:
ПОЧЕМУ БОЛИТ
ЖИВОТ?

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

реклама



**Вам срочно понадобилась
помощь травматолога?**
Мы вам обязательно поможем!



Неотложная помощь при любых травмах

*Высочайший уровень сервиса • Квалифицированные опытные врачи
Точнейшая диагностика • Самые современные материалы*

Красный проспект, 200 / тел. 209-03-03 / euromednsk.ru

Лицензии на осуществление медицинской деятельности: № ЛО-54-01-003943 от 23.06.2016 г., № ЛО-54-01-004459 от 25.07.2017 г., № ЛО-54-01-002475 от 17.01.2014 г., № ЛО-54-01-004491 от 17.08.2017 г.

реклама



Диагностика и лечение лор-заболеваний

*Все виды операций
в области
оториноларингологии
Эндоскопические вмешательства
на лор-органах*

ул. Дуси Ковальчук, 7/1, ул Гоголя, 42 • тел. 209-03-03 • euromednsk.ru

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

Лицензии на осуществление медицинской деятельности: № ЛО-54-01-003943 от 23.06.2016 г., № ЛО-54-01-004459 от 25.07.2017 г., № ЛО-54-01-002475 от 17.01.2014 г., № ЛО-54-01-004491 от 17.08.2017 г.



14 ТЕМА НОМЕРА
Бабочки в животе —
интервью с гастроэнтерологом

24 АКТУАЛЬНО
Путь к красивым ножкам

28 ПРОФИЛАКТИКА
Без последствий:
все о контрацепции



- 32 ХИРУРГИЯ**
Лазерное лечение
геморроя
- 36 ПЕДИАТРИЯ**
У наших бегемотиков
животики болят
- 42 СТОМАТОЛОГИЯ**
Скрытая угроза
- 48 ПИТАНИЕ**
Всеобщая витаминизация!
- 54 КРАСОТА**
Вернуть молодость за час!
- 58 НА ЗДОРОВЬЕ**



Здоровье

от ЕвроМед клиники

МАРТ — МАЙ`19

Журнал зарегистрирован в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Новосибирской области.
Свидетельство ПИ № ТУ 54-00348 от 19 апреля 2011 г.

Учредитель и издатель:

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

Лицензии на осуществление медицинской деятельности:

№ ЛО-54-01-003943 от 23.06.2016 г.

№ ЛО-54-01-004459 от 25.07.2017 г.

№ ЛО-54-01-002475 от 17.01.2014 г.

№ ЛО-54-01-004491 от 17.08.2017 г.

Создание журнала:

Агентство «Парафраз», тел. (383) 299-87-01,
info@2phrase.ru,
www.2phrase.ru

Главный редактор: Р. Н. Гасанов

Дизайн и верстка: К. М. Антипина

Адрес редакции:

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

Информация, представленная в статье, 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, г. Новосибирск, ул. Мемировича-Данченко, 104.

Дата выхода в свет: 08.04.2019 г.

Тираж 950 экз. Распространяется бесплатно.

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

DESPHOTOS.COM / ARTPIREKHOVETSKI, MISENIN, DMITRIYOSH, SUBVOTINA, MAX_NARODENKO



СЛОВО ГЛАВНОМУ ВРАЧУ

Здравствуйте!

Вот и пришла долгожданная весна. Наверное, ни в одной стране ее так не ждут, как в России, а особенно — в Сибири. Зато и такой щемящей тоски по теплу, и такого восторга от первых ручьев и звонких птичьих трелей, пожалуй, не дано испытать тем, кто живет в более приятном климате круглый год. Мы же, как обычно, круглый год заботимся о вашем здоровье, и рассказываем в журнале о самом важном.

Для этого номера мы подготовили много актуальных тем и интересных новостей. Главная тема этого номера — гастроэнтерологические заболевания. Наверное, нет счастливчика, который ни разу не испытывал неприятные ощущения, связанные с проблемами желудочно-кишечного тракта. В большом интервью врач-гастроэнтеролог ответит на самые популярные вопросы по этой теме, а также даст рекомендации о способах профилактики — ведь предотвратить болезнь всегда проще, чем ее лечить. В рубрике «Педиатрия» эту же тему раскроем с помощью детского гастроэнтеролога — ведь именно дискомфорт в животике, чаще всего, является причиной беспокойства малыша на первом году жизни.

Особое место занимают статьи, связанные с новыми возможностями современной медицины и нашей клиники, — лечением варикозной болезни и геморроя лазером (эффективно, малоинвазивно, практически не требует реабилитации!), а также — с новым аппаратом для SMAS-лифтинга, который появился в нашем отделении косметологии. Мы расскажем вам об этой методике ультразвуковой подтяжки лица, приравненной по эффективности к пластическим операциям.

КОНСУЛЬТАНТЫ НОМЕРА



**Ирина Владимировна
ПОДВОЛОЦКАЯ**
отоларинголог,
кандидат медицин-
ских наук,
главный врач



**Елена Евгеньевна
МОИСЕЕНКО**
гастроэнтеролог,
кандидат медицин-
ских наук



**Виктория Игоревна
ЮРКОВА**
педиатр,
детский
гастроэнтеролог



**Марина Павловна
ГЛУШЕНКОВА**
акушер-гинеколог



**Елена Геннадьевна
ЗИБНИЦКАЯ**
стоматолог-
терапевт



**Денис Александрович
ГАНИЧЕВ**
колопроктолог



**Светлана Васильевна
АДАМЕНКО**
колопроктолог



**Роман Александрович
РАЗУМАХИН**
сердечно-
сосудистый
хирург



В рубрике «Стоматология» вам будет интересна информация о том, какие неприятные сюрпризы могут преподнести, на первый взгляд, здоровые зубы.

К сожалению, нередко необходимость удалить или депульпировать зуб возникает на фоне вполне хорошего самочувствия. Наши специалисты поделятся с вами историями из практики и объяснят как уберечь себя от неожиданных потерь.

Помимо этих — самых ярких тем — в журнале вас, как и всегда, ждут интересные актуальные материалы на темы питания, ухода за собой, весенних забот и новостей медицины. Надеюсь, с нами ваша весна будет более интересной и яркой!

С уважением,
главный врач «ЕвроМед клиники»

**ИРИНА ВЛАДИМИРОВНА
ПОДВОЛОЦКАЯ**

ЩАВЕЛЬ

ПРОДУКТ
СЕЗОНА

Одно из самых ранних растений, которое радует нас свежей зеленью весной, — это богатый полезными веществами вкусный щавель.

Щавель растет, наверное, в каждом огороде, а также — как дикое растение: по берегам рек, в полях, на лесных опушках. Весной на всех рынках появляются бабушки, предлагающие пучки свежего щавеля — не проходите мимо, и приобретайте эту полезную зелень!

Щавель содержит калиевую соль щавелевой кислоты, минеральные соли, яблочную и лимонную кислоты, белки, флавоноиды, каротин, дубильные вещества, кальций, калий, магний, железо, витамины B1, B2, C, K, PP. **Особенно богат щавель витамином С — так необходимым нашему иммунитету после долгой сибирской зимы.**

Щавель — это витаминное и лекарственное растение. Он улучшает пищеварение, функции печени и желчного пузыря, заживляет раны, способен останавливать кровотечения. Щавель полезен при малокровии, сердечно-сосудистых заболеваниях; при различных сыпях и зуде кожи, как антиаллергическое средство. Листья щавеля оказывают вяжущее и обезболивающее, а также ранозаживляющее, антитоксическое, противовоспалительное действие.

Из щавеля готовят зеленые щи, начинку для пирогов, его можно использовать в салатах, омлетах, да и просто так пожевать освежающие кисленькие листья очень приятно.

DEPOSITPHOTOS.COM / MUSLIMOVA.TV

ПРОБЛЕМА СЕЗОНА

Даже настоящие ценители зимних забав, прогулок по хрустящему снежному парку, катания на лыжах и коньках, к марту уже видеть эту зиму не могут. Что же говорить о тех, кто как-то сразу был против этого бесконечного холода и метелей. Закономерный результат: мы все реже высываем нос на улицы без острой необходимости, все сложнее заставить себя пройтись пару остановок пешком, а не проехать на машине и т. д. А в результате — нам начинает остро не хватать физической активности, в результате чего ухудшается самочувствие и внешний вид, настроение падает до отметки «ноль», обостряются хронические проблемы со здоровьем, появляются лишние килограммы... И чем дольше это продолжается, тем сложнее заставить себя взбодриться и изменить ситуацию.

Но сейчас — весна, начало всего нового, природа расцветает, из-под снега и льда появился асфальт, по которому так удобно ходить, ветер стал теплым и ласковым, солнце манит на улицу... Самое время встряхнуться и возвращаться к активной жизни. Можно начать бегать по утрам или, хотя бы, гулять после работы, а не бежать скорее домой. **ПОСТАРАЙТЕСЬ ДОБАВИТЬ ЕЖЕДНЕВНОЙ АКТИВНОСТИ** — хотя бы минимальной — и вы сами увидите, как это благотворно скажется на вашем состоянии и настроении. А там уже и абонемент в спортзал купите или даже новый велосипед и ролики приобретете и отправитесь кататься в парк! Ведь главное — начать!

DEPOSITPHOTOS.COM / SYDA PRODUCTIONS

ГИПОДИНАМИЯ



КСТАТИ, НЕДАВНО БЫЛО ОПУБЛИКОВАНО ИССЛЕДОВАНИЕ ([HTTPS://WWW.NATURE.COM/ARTICLES/S41366-018-0299-3](https://www.nature.com/articles/s41366-018-0299-3)), В КОТОРОМ УЧЕНЫЕ ОБНАРУЖИЛИ, ЧТО РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЮТ НА НАШИ ПРИВЫЧКИ ПИТАНИЯ. В ИССЛЕДОВАНИИ ПРИНИМАЛИ УЧАСТИЕ ПОЧТИ 3000 ЧЕЛОВЕК В ВОЗРАСТЕ ОТ 18 ДО 35 ЛЕТ, КОТОРЫЕ ДО ИССЛЕДОВАНИЯ ВЕЛИ МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ОСОБО НЕ ЗАДУМЫВАЛИСЬ О ПОЛЕЗНОСТИ ПИТАНИЯ. В РАМКАХ ЭКСПЕРИМЕНТА ОНИ ЗАНИМАЛИСЬ АЭРОБИКОЙ ТРИ РАЗА В НЕДЕЛЮ ПО 30 МИНУТ В ТЕЧЕНИЕ 15 НЕДЕЛЬ, А ТАКЖЕ ПОЛУЧИЛИ ИНСТРУКЦИИ НЕ МЕНЯТЬ СВОЕ ПИТАНИЕ КАКИМ-ЛИБО СУЩЕСТВЕННЫМ ОБРАЗОМ. ПОСЛЕ НЕКОЛЬКИХ НЕДЕЛЬ ТРЕНИРОВОК УЧАСТНИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ, РАНЕЕ МАЛОПОДВИЖНЫЕ, С БОЛЬШЕЙ ВЕРОЯТНОСТЬЮ ВЫБИРАЛИ «ПОЛЕЗНЫЕ» ПРОДУКТЫ (НЕЖИРНОЕ МЯСО, ФРУКТЫ И ОВОЩИ), В ТО ВРЕМЯ КАК ПРЕДПОЧТЕНИЯ К ЖАРЕНОЙ ПИЩЕ, ГАЗИРОВАННОЙ ВОДЕ И ДРУГИМ НЕЗДОРОВЫМ ВАРИАНТАМ ПИТАНИЯ СНИЖАЛИСЬ.

MEDPORTAL.RU

ВОПРОС
СЕЗОНА

СОЛНЕЧНЫЙ ФАКТОР

ВЕСНА — ВРЕМЯ, КОГДА СОЛНЦЕ СВЕТИТ ЯРЧЕ, И НА НАШИХ БЛЕДНЫХ ПОСЛЕ ЗИМЫ ЛИЦАХ ПОЯВЛЯЕТСЯ ПЕРВЫЙ ЗАГАР. И ТУТ-ТО АКТУАЛИЗИРУЕТСЯ ВОПРОС О ЗАЩИТЕ ОТ ЭТОГО САМОГО ДОЛГОЖДАННОГО СОЛНЦА. КАК МЫ УЖЕ НЕ РАЗ ПИСАЛИ, ЗАЩИТА ОТ УЛЬТРАФИОЛЕТА НЕОБХОДИМА КАЖДОМУ, КТО ХОЧЕТ СОХРАНИТЬ МОЛОДОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ КОЖИ, И ГЛАВНОЕ — МИНИМИЗИРОВАТЬ РИСК РАЗВИТИЯ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Вопроса, нужно ли использовать солнцезащитный крем перед современным человеком уже не стоит, а вот вопрос: **«КАК ВЫБРАТЬ ЛУЧШУЮ ЗАЩИТУ ОТ СОЛНЦА?»** — очень важен.

Солнцезащитные средства бывают двух типов: **химические** и **физические**.

Кремы с химической защитой действуют следующим образом: защитные элементы впитываются в кожу и ослабляют влияние на нее солнечных лучей. **Физическая же защита** не впитывается, а остается на поверхности кожи, как защитная маска. Эта «маска» поглощает часть солнечных лучей и отражает остальные по принципу зеркала, причем они эффективны на лучи и UVA, и UVB. В кремы с физической защитой входят обычно два действующих элемента: Zinc oxide — поглощающий лучи, Titanium dioxide — отражающий лучи. Такой тип защиты намного более эффективен, чем химический. Главная проблема в том, что многие солнцезащитные средства с физическим действием достаточно плотные, густые, дают ощущение маски на лице и белесую пленку. К счастью, косметология

не стоит на месте, и современные средства уже имеют намного более легкую консистенцию и не дают неприятных ощущений — главное найти тот, что подходит вам.

Помимо принципа действия очень важно обращать внимание на **фактор защиты от солнечного излучения — SPF (Sun Protection Factor)**.

SPF может иметь разную длительность действия, об этом нам сообщают цифры рядом с этими буквами. Чем больше цифра, тем дольше вы можете находиться на солнце без вреда для кожи. Обычные дневные и тональные кремы, в лучшем случае, имеют SPF 10–20. Этого достаточно только, когда солнечное излучение невысоко: зимой или в очень пасмурные дни. Летом же рекомендуется выбирать защиту с индексом 30–40, а на пляже и при поездках на юг — не менее 50! При этом не забывайте регулярно обновлять защиту на коже. Гарантированное время действия любого солнцезащитного средства — 2 часа.

STOCKADOVE.COM / BELCHONOCK

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

Довольно часто мы слышим как от пациентов, так и от врачей «в молодом возрасте», «в пожилом возрасте» или даже «что вы хотите в таком-то возрасте»! И к сожалению, нередко приходится наблюдать, как в «такой пожилой возраст» записывают совсем молодых женщин и мужчин. Поэтому **мы решили напомнить актуальную классификацию возрастов, принятую несколько лет назад Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ)**. Она была пересмотрена в связи с тем, что продолжительность человеческой жизни значительно увеличилась, и сохранить молодость и здоровье современному человеку стало намного проще.

ВОЗРАСТНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ ВОЗ

- 0–17 — *детский возраст*;
- 18–44 — *молодой возраст*;
- 45–59 — *средний возраст*;
- 60–74 — *пожилой возраст*;
- 75–89 — *старческий возраст*;
- после 90 — *долгожители*.

Для сравнения приведем классификацию **возраста ВОЗ от 1963 года**:

- *молодой возраст* — 18–29;
- *зрелый возраст* — 30–44;
- *средний возраст* — 45–59;
- *пожилой возраст* — 60–74;
- *старческий возраст* — 75–89;
- *долгожители* — 90 и старше.



**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЖИЗНИ
ЗНАЧИТЕЛЬНО УВЕЛИЧИЛАСЬ,
И СОХРАНИТЬ МОЛОДОСТЬ
И ЗДОРОВЬЕ СОВРЕМЕННОМУ
ЧЕЛОВЕКУ СТАЛО НАМНОГО ПРОЩЕ**

ОСВОИТЬ НОВЫЕ РЕЦЕПТЫ!

Правильное питание — залог здоровья организма, это уже ни у кого не вызывает сомнений. Но у многих это словосочетание вызывает уныние и ассоциации с приготовленной на пару куриной грудкой и вареной брокколи без соли. Не спорим — это полезно, но долго на таком рационе не выдержит никто. Но есть хорошая новость!

Полезная еда может быть очень вкусной — главное, подобрать правильный рецепт. Именно поэтому мы рекомендуем постоянно пробовать новое. Сейчас существует огромное количество сайтов, страничек в Инстаграме и

других соцсетях, где опытные или начинающие кулинары постоянно экспериментируют с продуктами, создавая вкусные и при этом — полезные и низкокалорийные блюда. Разнообразные салаты, закуски из авокадо и креветок, запеченная с травами семга, тушеное с черносливом нежирное мясо, необычные и очень вкусные соусы на основе белого йогурта, сметаны, горчицы, полезных масел, орехов и трав, и даже необыкновенные десерты — все это доступно любому. Главное — расширить свои горизонты восприятия и поверить в то, что вкусная еда может быть полезной.

DEPOSITPHOTOS.COM / MADIMASENIN

ЦИТАТА

“Любовь — это когда хочешь переживать с кем-то все четыре времени года. Когда хочешь бежать с кем-то от весенней грозы под усыпанную цветами сирень, а летом собирать ягоды и купаться в реке. Осенью вместе варить варенье и заклеивать окна от холода. Зимой — помогать пережить насморк и долгие вечера...”

Рей Бредбери

”



DEPOSITPHOTOS.COM / IGORVETUSHKO, KONDRATYA

ВЕСЕННИЕ СМУЗИ

Смузи — это густой напиток, который делают в блендере, смешивая овощи, фрукты, ягоды, зелень, добавляя семена, молоко, кисломолочные продукты.

Смузи — настоящее питательное и полезное сокровище, особенно сейчас — весной, когда наш организм особо нуждается в витаминах и микроэлементах. В принципе, смешивать можно практически что угодно с чем угодно — лишь бы было вкусно. У каждого свой рецепт смузи. Для вдохновения приведем пару наших любимых рецептов.

- Шпинат (свежий или замороженный) — 100 г
 - Стебли сельдерея — 100 г
 - Банан — 1 шт.
 - Яблоко — 1 крупное или 2 средних
 - Несладкий йогурт — 200 г
- Яблоко очистить от сердцевины, банан — от шкурки. Все смешать в блендере.

- Свежие или замороженные ягоды — 250-300 г
 - Банан — 1 шт.
 - Натуральный йогурт — 200 г
 - Семена чиа — 20 г
- Все смешать в блендере и пить с удовольствием!

Больше информации о том, где весной искать витамины, читайте на стр.

48



март — май 2019

ОСТОРОЖНО, КОРЬ!

В последнее время новости пестрят сообщениями о вспышках кори то в одном регионе, то в другом. В феврале 2019 года вспышка кори была зарегистрирована в Новосибирске, в двух школах был объявлен карантин.

Корь — это серьезное инфекционное вирусное заболевание, высокой степени заразности. Передается при контакте с заболевшим человеком воздушно-капельным путем. При этом вирус может сохраняться в помещении, которое уже покинул больной человек, до двух часов!

СИМПТОМЫ:

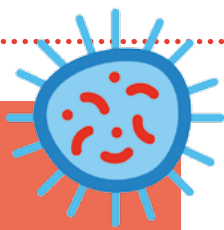
- значительное повышение температуры;
- на начальной стадии могут появляться насморк, кашель, покраснение глаз и слезотечение, а также мелкие белые пятна на слизистой поверхности щек;
- через несколько дней появляется сыпь, обычно на лице и верхней части шеи;
- спустя примерно три дня сыпь распространяется по телу, рукам и ногам.

Особенно опасна корь для детей до пяти лет и для взрослых старше 20 лет, для беременных, а также для лиц с угнетенной иммунной системой. Корь может давать серьезные осложнения: энцефалит, менингит, отит, слепота, тяжелая диарея, инфекции дыхательных путей, поражение центральной нервной системы. Причем осложнения иногда могут возникнуть через несколько лет после перенесенной инфекции. До того, как прививка от кори стала обязательной, это заболевание было одной из основных причин детской смертности.

Прививка от кори входит в Национальный календарь вакцинации, ставится детям в год, ревакцинация — в 6 лет. Эффективность вакцины очень высока — по исследованиям, она защищает 97% привитых. У тех же, кто был привит, и все же заболел, инфекция протекает намного легче с минимальным риском осложнений.

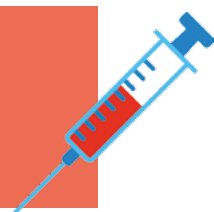
Если вы не уверены, что в детстве получили вакцинацию от кори, сдайте кровь на антитела к этому заболеванию. При их отсутствии — обратитесь к врачу и поставьте прививку!

КОРЬ ПЕРЕДАЕТСЯ
В 6 РАЗ ЛЕГЧЕ,
ЧЕМ ГРИПП



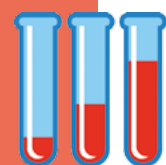
У КАЖДОГО ПЯТОГО
ЗАБОЛЕВШЕГО КОРЬЮ, БУДУТ ОСЛОЖНЕНИЯ:
УШНЫЕ ИНФЕКЦИИ, ПНЕВМОНИЯ,
НЕОБРАТИМАЯ ПОТЕРЯ СЛУХА ИЛИ ЭНЦЕФАЛИТ

НАИБОЛЬШИЙ
РИСК ОПАСНЫХ ОСЛОЖНЕНИЙ
УГРОЖАЕТ ДЕТЯМ ДО 5 ЛЕТ И
ВЗРОСЛЫМ СТАРШЕ 20 ЛЕТ



ПРОТИВ КОРИ СУЩЕСТВУЮТ **БЕЗОПАСНЫЕ**
И ЭФФЕКТИВНЫЕ ВАКЦИНЫ.
ЗА 50 ЛЕТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОНИ ЗАРЕКОМЕНДОВАЛИ
СЕБЯ КАК ОЧЕНЬ БЕЗОПАСНЫЕ

ДВЕ ДОЗЫ ВАКЦИНЫ ПРОТИВ КОРИ
СПОСОБНЫ ОБЕСПЕЧИТЬ ЗАЩИТУ
ОТ БОЛЕЗНИ ПРАКТИЧЕСКИ
НА 100%



ИСТОРИЯ

Корь известна с давних времен. Первое описание этого заболевания сделал арабский врач Разес (около 865 г. — 925 г.). Однако, как самостоятельное заболевание корь описали только в XVIII веке. **Вирус кори был выделен в 1967 году, а в 1969 году удалось доказать, что именно корь является причиной склерозирующего панэнцефалита.** В 1919 году впервые была произведена сыворотка для лечения кори. Вакцина против кори впервые была создана в 1966 году. Противокоревую вакцину часто объединяют с вакцинами против краснухи и/или свинки в странах, где эти болезни представляют проблемы. Она одинаково эффективна как в виде моновакцины, так и в виде комбинированного препарата.

www.yaprivit.ru

DEPOSITPHOTOS.COM / KNAKAMOUA.LV

ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ

Мы постоянно бежим, нервничаем, у нас вечный цейтнот и аврал, дела множатся в каком-то безумном ритме, такое ощущение, что никогда не закончатся. Даже на выходные у нас все расписано: что надо сделать, кого навестить, куда съездить... Позвольте себе выпасть из этого ритма! Устройте себе внеплановый выходной.

ПУСТЬ ЭТО БУДЕТ ОДИН ДЕНЬ,
КОГДА ВЫ НИКУДА НЕ СПЕШИТЕ,
НИЧЕГО НЕ ПЛАНИРУЕТЕ,
А ПРОСТО ОТДЫХАЕТЕ.

Утром встаете не по будильнику, а потому что выспались. Потом — вкусный размеренный завтрак. После чего можно пойти погулять в парк

(весна же), посетить SPA-центр, покайфовать у косметолога или массажиста. А можно вообще на весь день завалиться на диван с интересной книжкой, до которой уже давным-давно не доходили руки. И, как говорится, пусть весь мир подождет! К вечеру — если захочется! — можно приготовить какое-нибудь сложное и интересное блюдо на ужин, а если не хочется готовить — заказать еду с доставкой на дом или отправиться в ресторан.

Поверьте, даже несколько часов такого отдыха улучшат самочувствие и настроение. И следующий день вы встретите полным сил и энергии для новых свершений!

DEPOSITPHOTOS.COM / MAXYM



НАВЕРНОЕ, НЕТ ТАКОГО СЧАСТЛИВЧИКА, КОТОРЫЙ НИ РАЗУ НЕ СТАЛКИВАЛСЯ С ПРОБЛЕМАМИ В РАБОТЕ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА (ЖКТ). БОЛЬ В ЖИВОТЕ, ТОШНОТА, НАРУШЕНИЯ СТУЛА, ИЗЖОГА, МЕТЕОРИЗМ — ЭТО САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ СИМПТОМЫ, ЗНАКОМЫЕ МНОГИМ. СЕГОДНЯ МЫ ПОГОВОРИМ С КАНДИДАТОМ МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ВРАЧОМ-ГАСТРОЭНТЕРОЛОГОМ «ЕВРОМЕД КЛИНИКИ» ЕЛЕНОЙ ЕВГЕНЬЕВНОЙ МОИСЕЕНКО О САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ЖАЛОБАХ ПАЦИЕНТОВ, О САМЫХ ЧАСТЫХ ДИАГНОЗАХ И СОСТОЯНИЯХ, О ТОМ, КАК СОХРАНИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ, КАКИЕ СПОСОБЫ ПРОФИЛАКТИКИ СУЩЕСТВУЮТ

БАБОЧКИ В ЖИВОТЕ



СТРЕССОВОЕ СОСТОЯНИЕ У МНОГИХ ЯВЛЯЕТСЯ ПУСКОВЫМ МЕХАНИЗМОМ ДЛЯ ПИЩЕВЫХ НАРУШЕНИЙ: У КОГО-ТО ПОВЫШАЕТСЯ АППЕТИТ ИЛИ, НАОБОРОТ, ПРОПАДАЕТ

пищевых нарушений: у кого-то повышается аппетит или, наоборот, пропадает, и человек питается нерегулярно или переедает, снижает контроль за качеством пищи и т.д. Все это неизбежно ведет к проблемам с ЖКТ.

Изжога — это не отдельное заболевание, а симптом: ощущение жжения за грудиной. Фактически — это химический ожог кислым содержимым желудка при его забросе в пищевод, где среда, чаще, щелочная. Это приводит к повреждению слизистой пищевода соляной кислотой и расщепляющим белки ферментом пепсином. Иногда при рефлюксной болезни изжоги нет, но появляется ощущение кома в горле, затруднения при глотании, боли за грудиной, которые путают со стенокардией. Все это значительно снижает качество жизни пациента. Лечить это заболевание можно и нужно. Частые забросы кислоты из желудка в пищевод, особенно с примесью желчи из двенадцатиперстной кишки, может приводить даже к онкологическим заболеваниям пищевода.

Лечение обычно длительное, так как ситуация складывалась годами, и изменить ее мгновенно не выйдет. Помимо медикаментозного воздействия требуется изменение образа жизни и пищевых привычек. При помощи лекарственных препаратов мы можем снизить количество вырабатываемой кислотной продукции, что приведет к тому, что ее меньше будет забрасываться в пищевод, соответственно, меньше проявляется изжога. Также существует ряд препаратов, которые сорбируют кислоту и выводят ее. Это средства быстрого действия. Они помогают избавиться от изжоги минут на 30–40. Обычно именно эти препараты активно продвигают в рекламе, и их же предложит фармацевт в аптеке. Пациент же, должен, безусловно, ориентироваться на рекомендации врача

Питание при рефлюксной болезни должно быть небольшими порциями, чтобы объем съеденного не превышал объем желудка, а для лучшего контроля за аппетитом — частым: 4–5 раз в день. Пищу надо тщательно пережевывать для ее максимального измельчения и выделения большего количества слюны, которая, имея щелочную реакцию, нейтрализует кислоту.

При рефлюксной болезни рекомендованы отварные, печеные, тушеные овощи, жидкие каши, макароны, постные сорта мяса, птица, морепродукты, яйца, творог, несвежий хлеб и сухари, желе, муссы, кисели, супы-пюре, молочные продукты.

Повышают кислотообразование в желудке и поэтому не рекомендуются: копчености, жирное, острое, соленое, грибы, сырые овощи, кислые фрукты и соки, газированные напитки, черный хлеб, сдоба, фаст-фуд, крепкий чай и кофе.

— К изжоге приводит погрешность питания или все же ее появление обусловлено генетически?

— И то, и другое.

Генетически обусловлена особенность сфинктеров между пищеводом и желудком. **Довольно распространенная проблема — дисплазия соединительной ткани**, то есть ее повышенная эластичность, в результате чего появляются плоскостопие, варикозное расширение вен, нестабильные позвонки, слабость многих сфинктеров, в том числе — пищеводно-желудочного и пищеводного отверстия диафрагмы. То есть, они недостаточно плотно смыкаются, и пища легко попадает из пищевода в желудок. Также генетически обусловлено количество обкладочных клеток в желудке, от чего зависит количество и качество вырабатываемой ими соляной кислоты.



ЕЛЕНА ЕВГЕНЬЕВНА МОИСЕЕНКО,
врач-гастроэнтеролог

— Елена Евгеньевна, с какими жалобами, чаще всего, обращаются пациенты?

— Самые распространенные: боли в животе и изжога.

Причин болей в животе существует множество: от функциональных нарушений на фоне стресса до серьезных заболеваний.

Часто беспокоят боли в правом подреберье в связи с дисфункцией желчевыводящих путей, ощущение дискомфорта в подложечной области вследствие гастрита. **Весной**

и осенью нередко обостряется язвенная болезнь.

Обостряться ситуация может на фоне стресса и погрешностей в питании. Причем, как правило, эти два фактора взаимосвязаны: стрессовое состояние у многих является пусковым механизмом для

DEPOSITPHOTOS.COM / KNOXWORK

ИЗЖОГА У БЕРЕМЕННЫХ

Нередко на изжогу жалуются беременные. Это связано с двумя основными моментами. Во-первых, в процессе роста малыша и увеличения матки растет внутрибрюшное давление, повышается нагрузка на желудок и кишечник, что может провоцировать заброс кислоты и желчи в пищевод. Кстати, это же нередко приводит к запорам у беременных. Во-вторых, у беременных особый гормональный фон, направленный на то, чтобы снизить тонус матки, и одновременно расслабляются и сфинктеры пищевода, в результате чего может происходить кислотный рефлюкс.

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛИ ПОДОБНЫЕ ПРОБЛЕМЫ — НЕ НАДО ТЕРПЕТЬ И ЖДАТЬ, ЧТО «ПОСЛЕ РОДОВ САМО ПРОЙДЕТ».

Сразу обращайтесь к гастроэнтерологу. Врач подберет лечение: существуют препараты, разрешенные к применению во время беременности. Также вместе с гастроэнтерологом вы обсудите, как надо изменить питание и образ жизни для того, чтобы избавиться от этой проблемы.

В идеале же — обратиться к гастроэнтерологу еще на этапе планирования беременности — так можно избежать множества проблем с ЖКТ, которые возникают во время этого периода в жизни женщины.

— Одним из весьма распространенных диагнозов является гастрит. С чем это связано и как его лечат?

— Гастрит — это воспаление слизистой оболочки желудка. Этот диагноз, действительно, очень часто ставят, и нередко — без должных на то оснований. Этот диагноз ставится морфологически, то есть после того, как врач-морфолог опишет в результате биопсии слизистой желудка имеющиеся воспалительные изменения. Тогда — это гастрит. Только на основании жалоб грамотный врач напишет в диагнозе только «синдром функциональной диспепсии».

Жалобы при гастрите достаточно разнообразные: это могут быть боли, ощущение переполненного желудка даже при небольшом количестве съеденного, отрыжка, рвота и пр. Это зависит от особенностей выработки желудочного сока, вегетативного статуса пациента, особенностей его образа жизни, стереотипа питания — все очень индивидуально.

МИФ

Наверное, каждый слышал мнение: «будешь есть всухомятку — получишь гастрит». На самом деле, это не так! Еда как раз должна быть без дополнительной жидкости, ее не надо запивать водой, чаем, кофе и пр. Жидкость разбавляет кислое содержимое в желудке и ухудшает качество переваривания пищи. А вот есть «на бегу», действительно, не стоит — самое важное для хорошего процесса пищеварения — тщательное пережевывание пищи! Большое количество слюны, выделяющееся при пережевывании, необходимо для усвоения еды.

Что провоцирует гастрит? Стрессы, систематическое нарушение режима питания, нарушение кратности питания, злоупотребление полуфабрикатами, концентратами, пряностями,

кислой, острой, перченой, соленой, копченой, жареной, слишком горячей, слишком холодной или иным образом термически, химически или механически раздражающей пищей, газированными напитками, кофе, алкоголем; курение; отсутствие тщательного пережевывания пищи.

Кроме того, нередко гастрит вызывается бактерией *Helicobacter pylori*. Этой бактерии для существо-

ПРИ РЕФЛЮКСНОЙ БОЛЕЗНИ РЕКОМЕНДОВАНЫ ОТВАРНЫЕ, ПЕЧЕНЫЕ, ТУШЕНЫЕ ОВОЩИ, ЖИДКИЕ КАШИ, МАКАРОНЫ

вания нужны бескислотные условия, для этого она окутывает себя облачком уреазы — ферментом, создающим щелочную среду. Все это повреждает слизистую вплоть до ее атрофии, а также может привести к развитию язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, значительно повышает риск развития рака желудка. 95% язв желудка и 85% язв двенадцатиперстной кишки во всем мире связаны с инфекцией *Helicobacter pylori*. Другими причинами повреждения слизистой желудка и двенадцатиперстной кишки является частый прием нестероидных противовоспалительных препаратов.

При лечении гастрита и язвенной болезни используются препараты, снижающие кислотную продукцию слизистой желудка, улучшающие ее заживление, а при выявлении *Helicobacter pylori* — курс антибактериальной терапии. Пациенту обязательно назначается щадящая диета.

Все эти мероприятия назначает только врач. Самолечение может быть не только не эффективным, но и вредным для больного.

DEPOSITPHOTOS.COM / ИРОСНКА

ЕвроМед
клиника

Прием ведут гинеколог, гинеколог-эндокринолог, онкогинеколог, детский гинеколог

Полный спектр лабораторных и инструментальных исследований

МРТ, УЗИ-диагностика

Оперативная гинекология

- гистероскопия
- лапароскопия
- полостные операции на органах малого таза

Вакцинопрофилактика заболеваний, вызываемых ВПЧ

ГИНЕКОЛОГИЯ

Лицензии на осуществление медицинской деятельности: № ЛО-54-01-003943 от 23.06.2016 г., № ЛО-54-01-004459 от 25.07.2017 г., № ЛО-54-01-002475 от 17.01.2014 г., № ЛО-54-01-004491 от 17.08.2017 г.

ул. Дуси Ковальчук, 7/1 • ул. Гоголя, 42
тел. 209-03-03 • euromednsk.ru

— **Стресс также является одной из причин для развития синдрома раздраженной кишки (СРК)?**

— Да, классическая триада для постановки этого диагноза: **стресс, боль, нарушение стула (понос, запор или их чередование)**. Само название заболевания содержит в себе его суть: кишка раздражена, чувствительность повышена.

Необычность этого заболевания в том, что у пациента **отсутствует видимое поражение слизистой оболочки кишечника**. Никакие обследования не могут установить, что же на самом деле происходит с организмом человека, а болезнь ярко проявляется.

Механизм возникновения симптомов связан с особенностями работы кишечника. Кишечник имеет собственную нервную систему, которая является частью вегетативной нервной системы. При стрессовых ситуациях начинаются сбои в работе всей нервной системы организма, мозг дает неправильные сигналы кишечнику, а тот неверно информирует мозг о происходящих в нем процессах. В результате нарушается моторика кишечника, снижается порог болевой чувствительности и даже незначительный дискомфорт вызывает сильные приступы боли.

Помимо стресса и низкого болевого порога риск развития СРК повышают нарушения режима питания, малоподвижный образ жизни, гормональные сбои (например, у беременных), генетическая предрасположенность. Также СРК может развиваться после некоторых инфекционных заболеваний кишечника.

Главная сложность при СРК в том, что **симптомы очень неприятные, а коррекцию проводить надо, в первую очередь, психоэмоционального состояния**, что довольно трудно без помощи грамотного психолога. При этом еще существует проблема в том, что нередко пациенты даже сами себе не

признаются в том, что им нужна психологическая помощь.

При постановке этого диагноза очень важно проявить онкобдительность. Впрочем, в наше время это важно всегда, даже у молодых пациентов, но особенно — у лиц старшего возраста. СРК чаще появляется у людей **молодого возраста**, поэтому если подобные симптомы наблюдаются у зрелых пациентов, в первую очередь, врач должен исключить онкологическое заболевание.

— **При антибиотикотерапии врачи зачастую советуют принимать пробиотики или пре-**

биотики. Это действительно необходимо?

— Антибиотики влияют на флору кишечника, это бесспорно. Нередко **на фоне антибактериальной терапии у пациента развивается дисбиоз (дисбактериоз)**, то есть качественное и/или количественное изменение соотношения микроорганизмов, которые живут в кишечнике. Проявляется дисбиоз нарушением стула, метеоризмом (избыточным газообразованием), наличием воспалений на слизистой. В качестве профилактики развития этого неприятного состояния и рекомендуют прием про- и пребиотиков.

DEPOSITPHOTOS.COM / ANDREMLIOZOMI

ГАСТРИТ ПРОВОЦИРУЮТ СТРЕССЫ, СИСТЕМАТИЧЕСКОЕ НАРУШЕНИЕ РЕЖИМА ПИТАНИЯ, ЗЛУПОТРЕБЛЕНИЕ ПОЛУФАБРИКАТАМИ

Пробиотики — это лекарственные препараты или биологически активные добавки к пище, которые содержат в составе живые микроорганизмы, являющиеся представителями нормальной микрофлоры человека. Они призваны восстановить нарушенный баланс микроорганизмов, населяющих различные слизистые человека, и поэтому применяются для лечения и профилактики иммунодефицита, дисбиозов и связанных с ними заболеваний. Пробиотики стимулируют иммунную систему на всех уровнях, что доказано многочисленными клиническими исследованиями.

Пребиотики — это пищевые ингредиенты, которые не перевариваются ферментами человека и не усваиваются в верхних отделах желудочно-кишечного тракта. Они стимулируют рост и жизнедеятельность полезной микрофлоры: расщепляясь до жирных кислот, повышают кислотность в толстой кишке, угнетая рост условно-патогенной микрофлоры, чем также создают благоприятные условия для развития нормальной микрофлоры. Пребиотики находятся в молочных продуктах, кукурузных хлопьях, крупах, хлебе, луке репчатом, цикории полевом, чесноке, фасоли, горохе,

артишоке, аспарагусе, бананах и многих других продуктах. Также они существуют в виде БАДов.

Есть мнение, что пробиотики в таблетированной и жидкой формах менее эффективны, так как не всегда могут пройти через высококислотную среду желудка, агрессивную к бактериям желчь. И только капсулы рассчитаны на то, чтобы раствориться в толстой кишке — там, где и должны жить бактерии.

Не так давно на рынке появились еще симбиотики — комбинированные препараты, сочетающие в себе пре- и пробиотики. На сегодняшний день считается, что у них самый продвинутый механизм действия.

Подбирать препараты, нормализующие микрофлору, я рекомендую вместе с врачом — потому что разобраться во всем многообразии существующих средств неспециалисту достаточно сложно, и понять, что подойдет в каждом конкретном случае, самостоятельно вряд ли получится.

— **Чем опасны запоры?**

— Запоры — это состояние, характеризующееся не только снижением кратности опорожнения кишечника: реже, чем 3 раза в неделю, но и появлением плотного, сухого кала или отсутствием чувства полного опорожнения кишечника или опорожнением кишки с напряжением или применением пациентами дополнительных приемов для опорожнения кишки.

Длительные запоры вызывают:

- хроническую интоксикацию (отравление), которая приводит к нарушению сна, немотивированной усталости, повышенной утомляемости, ухудшению состояния кожи, волос, к депрессии;
- образование дивертикулов кишки (выпячиваний стенки), которые могут вызвать боли в

ТЕМА НОМЕРА

животе, а при присоединении инфекции — воспаление слизистой кишки (дивертикулит) и необходимость интенсивной антибактериальной терапии или оперативного лечения при возникновении кишечной непроходимости;

- варикозное расширение геморроидальных вен, хронические анальные трещины;
- рак толстой кишки.

Начинать решение проблемы запоров надо не с самолечения, а с посещения врача-гастроэнтеролога. **Причин запоров множество. Это могут быть очень серьезные заболевания.** Разобраться в этом может только грамотный специалист. Решая проблему запора самостоятельно, вы можете значительно ухудшить свое состояние.

— *Лечится ли такая деликатная проблема, как метеоризм?*

— Метеоризм (повышенное газообразование) связан с брожением. Причин может быть множество: недостаточное выделение желчи, недостаточно концентрированная желчь, нарушения выделения панкреатического сока — как правило, проблемы со сфинктером Одди. Все это приводит к изменению бактериальной флоры кишечника. В результате и развивается метеоризм. Это проблема частая, но решаемая. Хотя и не скажу, что это всегда просто и быстро. Главное — найти первопричину, так как метеоризм может быть симптомом различных заболеваний.

— *Иногда человек страдает от запаха изо рта или от неприятного привкуса во рту. Это является симптомом каких-то заболеваний?*

— Галитоз — неприятный запах изо рта — может возникать по разным причинам. В первую очередь, я бы рекомендовала обратиться к стоматологу и проверить состояние зубов и полости рта. На втором месте стоят лор-заболе-



» ПРИВКУС ВО РТУ МОЖЕТ БЫТЬ СИМПТОМОМ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

вания. Если же в этих сферах все в порядке, тогда, действительно, галитоз может следствием проблем с пищеварением.

Что касается привкуса во рту — то это может быть симптомом определенных заболеваний. Но здесь все очень индивидуально: вкус может быть сладким, горьким, кислым, металлическим и пр. Может быть постоянным или появляться только после еды или, наоборот, на голодный желудок и т. д. Поэтому надо смотреть и искать причину.

— *Нередко пациенты, выполнившие УЗИ органов брюшной полости, узнают, что у них перегиб желчного пузыря — насколько это серьезно?*

— Деформации желчного пузыря — перегиб, перепонки и прочее повышают риск застоя желчи. Желчный пузырь в норме должен опорожняться почти полностью после каждого приема пищи. Поскольку такому желчному пузырю приходится прилагать больше

усилий для сокращения, у некоторых пациентов возможно появление болевых ощущений. После его сокращения часть желчи может остаться за перегибом и застаиваться, что может привести к формированию камней. Пациентам с деформацией желчного пузыря я рекомендую контролировать свое состояние: наблюдаться у врача, делать раз в год УЗИ органов брюшной полости, чтобы посмотреть состояние желчи и желчного пузыря. Если врач УЗИ-диагностики отмечает, что желчь вязкая, неоднородная, неомогенная и пр., важно сразу же обратиться к гастроэнтерологу и пройти курс терапии, чтобы предотвратить образование камней. Особенно важно серьезно относиться к профилактике образования камней в желчном пузыре, если кто-то из ваших близких родственников имеет эти проблемы.

DEPOSITPHOTOS.COM / ELMUR

Томографический центр «ЕвроМед клиники»

**КТ, МРТ,
рентгено-
диагностика,
маммография**



Все исследования проводятся на самой современной аппаратуре, позволяющей получить снимки высочайшего качества при минимальной лучевой нагрузке.

**Ограничение по весу
пациента — 200 кг!**



**Достоверный
диагностический
результат**



Травмпункт

Консультация
травматолога-ортопеда
Неотложная помощь при травмах



Красный проспект, 200, тел. 209-03-03

КОГДА ПОРА К ВРАЧУ?

Вам необходима консультация гастроэнтеролога, если вы наблюдаете у себя следующие симптомы:

- неприятный запах изо рта;
- неприятный привкус во рту (горький, кислый и т. д.);
- тошнота, рвота;
- изжога;
- неприятные ощущения или боли в животе;
- нарушения стула;
- метеоризм (вздутие) живота;
- появление в кале примесей слизи и/или крови;
- нарушение аппетита;
- немотивированная общая слабость;
- потеря массы тела;
- аллергические реакции;
- в семье есть люди, страдающие от заболеваний ЖКТ (камни в желчном пузыре, язва, гастрит, СРК, онкология);
- у вас диагностировали деформацию желчного пузыря;
- у вас нарушен режим питания (есть большие перерывы между едой, злоупотребляете нездоровой едой и пр.);
- вы планируете беременность;
- у вас есть дерматологические заболевания.



СВЕДИТЕ К МИНИМУМУ КОЛИЧЕСТВО ЕДЫ, ПРОВОЦИРУЮЩЕЙ РАЗВИТИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ



— **Какие способы профилактики заболеваний ЖКТ можно использовать? Может быть, надо принимать лекарственные препараты или делать тюбажи?**

— Без назначения врача не надо использовать никаких профилактических препаратов. **Все лекарства имеют побочные эффекты,** и без показаний принимать их не рекомендуется.

Для проведения тюбажа (процедура, представляющая собой прием желчегонных средств для одномоментного опорожнения желчного пузыря), тоже есть определенные показания и противопоказания. Чаще врач назначает эту процедуру в комплексе с другими лечебными мероприятиями, подбирает препараты и пр.

Лучшей профилактикой заболеваний ЖКТ является правильное питание: небольшими порциями, с тщательным пережевыванием

еды до кашицы. Принимать пищу нужно не менее 4–5 раз в день, обязательно завтракать в течение часа после ночного сна. Объем выпитой в сутки воды должен быть не менее 1,5 литров.

Постарайтесь свести к минимуму количество еды, провоцирующей развитие заболеваний. Выше мы уже перечисляли их: фаст-фуд, соленья, копчености, жареное, острое и т. д. Добавьте двигательной активности: доказано, что малоподвижный образ жизни способствует неприятностям с ЖКТ, в то время как упражнения на брюшной пресс, ходьба быстрым шагом, йога благотворно влияют на работу кишечника.

Организируйте свой образ жизни так, чтобы сохранить здоровье надолго — и вы защитите ваш организм от множества неприятных проблем. **ЕМ**

DEPOSITPHOTOS.COM / SPH

РЕПРОДУКТИВНАЯ ГИНЕКОЛОГИЯ

- Диагностика и лечение мужского и женского бесплодия
- Подготовка к беременности
- Ведение беременности



НАБЛЮДЕНИЕ ОПЫТНЫХ АКУШЕРОВ-ГИНЕКОЛОГОВ КОНСУЛЬТАЦИИ ПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Все виды анализов

Инструментальные исследования

УЗИ на всех сроках (в том числе — в формате 4D)

Скрининги

Эхокардиография плода

Мониторинг состояния будущей мамы и ребенка

Лицензии на осуществление медицинской деятельности: № ЛО-54-01-003943 от 23.06.2016 г., № ЛО-54-01-004459 от 25.07.2017 г., № ЛО-54-01-002475 от 17.01.2014 г., № ЛО-54-01-004491 от 17.08.2017 г.

ул. Дуси Ковальчук, 7/1 • ул. Гоголя, 42
тел. 209-03-03 • euromednsk.ru

ПУТЬ К КРАСИВЫМ НОЖКАМ

СЕЙЧАС ВРАЧИ
ВЫБИРАЮТ
МАЛОИНВАЗИВНЫЕ
ОПЕРАЦИИ,
НЕ УСТУПАЮЩИЕ
ПО ЭФФЕКТИВНОСТИ
И ДОЛГОСРОЧНОМУ
ПРОГНОЗУ
КЛАССИЧЕСКОЙ
ФЛЕБЭКТОМИИ



**РОМАН АЛЕКСАНДРОВИЧ
РАЗУМАХИН,**
сердечно-сосудистый хирург

ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН — ВЕСЬМА РАСПРОСТРАНЕННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, И КОЛИЧЕСТВО ЛЮДЕЙ, КОТОРЫМ СТАВЯТ ЭТОТ ДИАГНОЗ, РАСТЕТ. В РАЗВИТЫХ СТРАНАХ ОТ ВАРИКОЗНОЙ БОЛЕЗНИ СТРАДАЮТ ПРИМЕРНО 25–33% ЖЕНЩИН И 10–20% МУЖЧИН.

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЙ ХИРУРГ «ЕВРОМЕД КЛИНИКИ» РОМАН АЛЕКСАНДРОВИЧ РАЗУМАХИН ОТВЕТИЛ НА САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ВОПРОСЫ ПРО ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН

DEPOSITPHOTOS.COM / ANTONSHEVBO

вверх, это происходит благодаря работе клапанов, имеющих в венах, которые не позволяют крови под силой земного притяжения течь вниз. Если работа этих клапанов нарушается, начинаются проблемы с венами. Варикозная болезнь — это проблема не просто двух-трех видимых вен, а всей венозной системы нижних конечностей.

К развитию хронической венозной недостаточности приводят две основные причины: **варикозная болезнь и тромбоз глубоких вен нижних конечностей**, перенесенный ранее.

ФАКТОРЫ, ПРОВОЦИРУЮЩИЕ РАЗВИТИЕ ВАРИКОЗНОЙ БОЛЕЗНИ:

К развитию варикозной болезни приводят снижение тонуса вен нижних конечностей, неполноценность клапанов вен, повышенное венозное давление. Появление этих проблем с венами вызывается, чаще всего, следующими факторами:

- Наследственность.

Это главная причина развития заболевания. Если у ваших близких родственников есть проблемы с венами — вам надо очень внимательно относиться к профилактике появления этого заболевания у вас.

- Беременность и роды.
- Резкое увеличение веса.

Во время беременности, родов, при наличии лишнего веса повышается венозное давление, что провоцирует травмы клапанов, нарушает их замыкающую функцию. Все это приводит к варикозному расширению вен.

- Интенсивные нагрузки на ноги.

Несбалансированные физические упражнения, обувь на высоком каблуке, «стоячая» работа и т. п. также приводят к повышению венозного давления.

- Недостаточная нагрузка на мышцы ног

Если мышцы ног недостаточно работают, то они не сжимают стенки вен, и соответственно, не заставляют кровь двигаться. Застой крови приводит к формированию варикоза. Если вы мало двигаетесь, у вас «сидячая» работа, вы не занимаетесь фитнесом — высока вероятность развития варикозной болезни.

К сосудистому хирургу (флебологу) имеет смысл обратиться, если вы заметили, что ваши вены стали очень заметны, появились сосудистые звездочки, вы ощущаете тяжесть в ногах, боли и отеки при длительных статических нагрузках и к концу дня. В запущенных случаях у пациента появляются трофические изменения кожи в виде ее уплотнения, пигментации с последующим образованием трофических язв.

— Какие существуют способы лечения этого заболевания?

— Варикоз — это «хирургическая» болезнь. Консервативная терапия — использование компрессионного трикотажа и флеботропных препаратов — может только замедлить прогрессирование заболевания, уменьшить неприятные симптомы, но не вылечить.

Пораженные вены необходимо удалять хирургически.

Существует довольно устойчивые предубеждения против операции, связанные с тем, что пациенты просто не в курсе современных достижений флебологии (науки, изучающей строение, функции вен, а также разрабатывающей методы диагностики, лечения и профилактики заболеваний), и представления о хирургическом лечении довольно страшные: что это сложно, травма-

— Что такое варикозное расширение вен и от чего развивается это заболевание?

— Варикозное расширение вен — это патологическое состояние, связанное с застоем или извращением кровотока в венозной системе нижних конечностей. Кровь из вен возвращается к сердцу снизу

МИФЫ О ВАРИКОЗЕ

**ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ ВАРИКОЗА
МОЖНО С ПОМОЩЬЮ
ТАБЛЕТОК, КРЕМОВ,
МАЗЕЙ**

Нет, это не так. Таблетированные препараты — флеботоники — действительно могут немного улучшить состояние стенок вен, что замедлит прогрессирование болезни, снять неприятные симптомы, такие как тяжесть в ногах, отеки, судороги. Но принципиально улучшить состояние или избавиться от видимых вен таблетки не могут. Кремы и мази практически бесполезны. Существуют некоторые ситуации, когда их можно рекомендовать — например при воспалении, но по большому счету, они не могут как-то значительно воздействовать на состояние вен и сосудов.

**Эффективно излечить
варикозное расширение
можно только с помо-
щью оперативного вме-
шательства.**

**ПРИ ВАРИКОЗЕ
НЕЛЬЗЯ
ЗАНИМАТЬСЯ
СПОРТОМ**

При варикозе не рекомендуется работать с большим весом, поднимать тяжести. **То есть, например, приседания со штангой — действительно противопоказаны.** В то время как обычный фитнес, физкультура даже наоборот — могут укрепить стенки сосудов, мышцы, что благоприятно скажется на общем состоянии вен. Разумеется, перед тем как начать заниматься спортом, обязательно проконсультируйтесь с врачом и предупредите вашего тренера о вашем заболевании.



тично, с долгим периодом восстановления и низкой эффективностью. Да, несколько десятилетий назад, возможно, это и было правдой. Сейчас же медицина развивается семимильными шагами и современные операции при варикозе — это быстро, малотравматично.

Сейчас врачи выбирают малоинвазивные операции, не уступающие по эффективности и долгосрочному прогнозу классической флебэктомии, при этом сразу после операции пациент выходит из клиники на своих ногах — уже без видимых расширенных вен — и может возвращаться к привычному образу жизни.

— Расскажите, как проходят малоинвазивные вмешательства при варикозе?

— Существует две основные методики, которые используют в современной флебологии: **склеротерапия и лечение лазером.**

Склеротерапия — это безболезненный и безоперационный метод лечения венозной недостаточности. Процедура проводится амбулаторно — то есть на приеме у врача, а не в стационаре. Его суть заключается в том, что в вену вводятся вещества, которые «склеивают» расширенную вену. После процедуры пациент надевает компрессионные чулки, которые

необходимо постоянно носить первую неделю после инъекций. За это время вена зарастает, кровь начинает циркулировать по другим, здоровым венам. Склеротерапия показана пациентам с небольшим варикозом и с сосудистыми звездочками.

При более серьезной стадии развития болезни рекомендуется **удаление пораженных вен с помощью лазера.** Эта методика — настоящий прорыв в области малоинвазивного лечения варикоза. Процедура проводится под местной анестезией и под контролем УЗИ. Для избавления от варикоза достаточно одной процедуры лазерного лечения. Вся операция, в среднем, занимает от 30 минут до полутора часов — в зависимости от степени выраженности заболевания. Сразу после операции пациент сможет покинуть клинику, никакого реабилитационного периода нет: не нужно лежать в стационаре, оформлять больничный лист, выпасть из привычного жизненного ритма. И сама манипуляция, и послеоперационный этап пройдут комфортно и быстро. Отсутствие наркоза и реабилитационного периода — большой плюс новейших лазерных технологий.

В нашей клинике используется современный лазерный аппарат про-

DEPOSITPHOTOS.COM / TATYANAGL

К СОСУДИСТОМУ ХИРУРГУ (ФЛЕБОЛОГУ) ИМЕЕТ СМЫСЛ ОБРАТИТЬСЯ, ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ, ЧТО ВАШИ ВЕНЫ СТАЛИ ОЧЕНЬ ЗАМЕТНЫ, ПОЯВИЛИСЬ СОСУДИСТЫЕ ЗВЕЗДОЧКИ, ВЫ ОЩУЩАЕТЕ ТЯЖЕСТЬ В НОГАХ

изводства Германии. Он выгодно отличается от своих аналогов тем, что его световоды имеют две зоны радиального излучения. Это обеспечивает равномерную обработку вены лазерным излучением на всю толщину стенки и позволяет избежать перфорации вены, послеоперационных флебитов (воспаления) и ожогов кожи. А самое главное — не имеет значения диаметр вены, им можно обрабатывать даже очень расширенные участки.

В каждом отдельном случае врач выбирает оптимальный способ лечения. Это может быть склеротерапия, лечение лазером или сочетание двух этих методик. В последнем случае — во время операции по удалению пораженных вен лазером врач выполняет склерозирование — то есть заполнение лекарственным препаратом отдельных мелких вен и сосудов — для достижения идеального результата.

— Обязательно ли лечить варикозное расширение?

— Если вены уже видимы, это, чаще всего, **сигнал, что нужно делать операцию.** Решение об оперативном вмешательстве принимается на основании результатов ультразвукового метода диагностики. Выраженная клапанная недостаточность и рефлюкс, то есть неправильный заброс крови через клапан, который несостоятелен в данный момент у пациента, наличие варикозно расширенных подкожных вен — это показания к проведению операции. Если вовремя не прооперировать, болезнь может прогрессировать, что все равно приведет к опера-

ции, только она будет значительно серьезнее, с большим риском осложнений. Наличие варикозной болезни провоцирует развитие тромбоза, который может являться прямой угрозой жизни человека, и появление трофических язв на ногах.

После операции улучшается венозное кровообращение в нижних конечностях, нормализуется венозная гемодинамика.

— Возможны ли рецидивы после операции?

— По статистике, примерно у 10–15% пациентов в течение 50 лет после операции возможно развитие рецидива варикозной болезни. К сожалению, мы можем только убрать пораженные вены, но склонность, наследственная предрасположенность к варикозу остается. Поэтому всем пациентам мы рекомендуем внимательно относиться к профилактике этого заболевания: носить компрессионный трикотаж — особенно при нагрузках, контролировать вес (лишний вес очень сильно увеличивает риск варикозного расширения вен), больше двигаться, при необходимости — принимать флеботоники, рекомендованные врачом.

Даже если через несколько лет после проведенного вмешательства, у пациента начнут появляться отдельные видимые сосудистые «звездочки», вены, эту проблему можно решить с помощью склеротерапии. Главное — не затягивать с обращением к врачу! **EM**

МИФЫ О ВАРИКОЗЕ

**ПЕРЕЛЕТЫ
СПОСОБСТВУЮТ
ПРОГРЕССИРОВАНИЮ
ВАРИКОЗА**

При перелетах человек всегда испытывает перегрузки, происходят перепады давления, что сказывается на сердечно-сосудистой системе. Но **самое вредное при перелете то, что человек неподвижно сидит несколько часов.** Это может способствовать ухудшению состояния. Поэтому людям, страдающим от варикозного расширения вен, рекомендуется надевать компрессионные чулки в самолет.

Кстати, аналогичную рекомендацию можно дать всем, чья деятельность связана с длительным сидением или стоянием (офисные работники, учителя, продавцы и пр.).

**ВАРИКОЗ —
ЭТО ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО
ЭСТЕТИЧЕСКАЯ
ПРОБЛЕМА**

Это распространенное заблуждение. Конечно, косметический эффект после операции есть, и нередко именно за ним приходят пациенты, особенно, конечно, пациентки. Но **основная цель лечения — это улучшение состояния здоровья человека.** Варикозно расширенные вены фактически перестают справляться со своей функцией, что нарушает работу всей сосудистой системы. Запущенный варикоз может привести к серьезным осложнениям, вплоть до трофических язв, тромбоза.

БЕЗ ПОСЛЕДСТВИЙ

ВОПРОСЫ, КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ НЕЖЕЛАТЕЛЬНУЮ БЕРЕМЕННОСТЬ И ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ИНФЕКЦИЙ, ПЕРЕДАЮЩИХСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ, ВОЛНЮТ КАЖДУЮ ЖЕНЩИНУ.

ВЫБОР НАДЕЖНОЙ КОНТРАЦЕПЦИИ — ЗАДАЧА НЕПРОСТАЯ, И ЭТОТ ВОПРОС НЕОБХОДИМО ОБСУЖДАТЬ С ВРАЧОМ.

**АКУШЕР-ГИНЕКОЛОГ «ЕВРОМЕД КЛИНИКИ»
МАРИНА ПАВЛОВНА ГЛУШЕНКОВА
РАССКАЗЫВАЕТ О СУЩЕСТВУЮЩИХ
МЕТОДАХ КОНТРАЦЕПЦИИ,
ИХ ПЛЮСАХ И МИНУСАХ**

Контрацепция бывает **барьерной, гормональной и внутриматочной**. Такие методы, как **прерванный половой акт** и **календарный**, не могут считаться надежными и эффективными. К счастью в XXI веке существует масса средств для предохранения от нежелательной беременности и неприятных заболеваний.



DEPOSITPHOTOS.COM / REDBRANCH

БАРЬЕРНЫЕ МЕТОДЫ

ПРЕЗЕРВАТИВЫ

ПЛЮСЫ

- + надежная защита от заболеваний, передающихся половым путем (ЗППП), и нежелательной беременности (при правильном использовании);
- + доступная цена;
- + нет системного воздействия на организм;
- + идеально подходят для тех, кто ведет нерегулярную половую жизнь;
- + не требуют предварительных обследований для подбора.

МИНУСЫ

- снижение чувствительности;
- возможна аллергия на латекс.

СПЕРМИЦИДЫ

Спермициды — это вещества, которые обездвиживают сперматозоиды, за счет чего они не проникают в полость матки.

ПЛЮСЫ

- + частичная защита от инфекций, передающихся половым путем (на некоторые вирусы не действует);
- + подходят тем, кто не может использовать гормональную и внутриматочную контрацепцию.

МИНУСЫ

- низкая эффективность (60–70%), этот метод не может использоваться как самостоятельный;
- требуется очень строгий контроль соблюдения правил использования;
- возможно раздражение, аллергические реакции кожи половых органов.

ВНУТРИМАТОЧНЫЕ МЕТОДЫ

МЕДЬСОДЕРЖАЩАЯ ВНУТРИМАТОЧНАЯ СИСТЕМА (СПИРАЛЬ)

Спираль сгущает цервикальную слизь и образует барьер для сперматозоидов. Медь действует токсически на сперматозоиды, обездвиживая их, а также подавляет овуляцию.

ПЛЮСЫ

- + пролонгированное действие, позволяющее забыть о контрацепции на несколько лет;
- + нет системного воздействия на организм;
- + можно использовать во время лактации.

МИНУСЫ

- нельзя ставить нерожавшим, поскольку на фоне спирали есть риск образования внутриматочных синехий, спаек, что может привести к бесплодию; также у нерожавших в силу анатомических особенностей более узкий цервикальный канал, что затрудняет установку спирали;
- спираль не защищает от ЗППП, соответственно, подходит только женщинам, у которых есть один постоянный здоровый половой партнер;



В XXI ВЕКЕ
СУЩЕСТВУЕТ
МАССА СРЕДСТВ
ДЛЯ ПРЕДО-
ХРАНЕНИЯ
ОТ НЕЖЕЛАТЕЛЬНОЙ
БЕРЕМЕННОСТИ

- на фоне использования медьсодержащей спирали повышается риск воспалительных заболеваний матки и придатков в 5–6 раз по сравнению с женщинами, у которых нет спиралей;
- спираль может спровоцировать более длительные и болезненные менструации;
- если у женщины в анамнезе были множественные аборт, инвазивные вмешательства, выскабливания, есть риск формирования цервикальной недостаточности,

то есть несостоятельности шейки матки, что может привести к экспульсии (выпадению) спирали.

ЗАЩИЩЕННЫЕ ГОРМОНОСОДЕРЖАЩИЕ СПИРАЛИ

Гормоны, содержащиеся в системе, действуют в полости матки, делают слизистую оболочку более тонкой, обездвиживают сперматозоиды.

Все это делает невозможным оплодотворение и внедрение плодного яйца.

ПЛЮСЫ

- + надежное контрацептивное действие в течение пяти лет;
- + нет системного действия;
- + оказывает лечебное действие: показана пациенткам с гиперпластическими процессами эндометрия в анамнезе, миомой матки;
- + можно использовать во время лактации.

МИНУСЫ

- нет защиты от ЗППП;
- более высокая цена по сравнению с медьсодержащей спиралью.

ГОРМОНАЛЬНАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ

Это, пожалуй, **самый эффективный метод** из всех существующих на сегодняшний день.

Гормональные препараты различаются дозировкой (минидозированные — содержание эстрогенов не более 30 мкг, микродозированные — не более 20 мкг, большие дозировки в настоящее время не используются), компонентами, способом поступления в организм.

Препараты бывают **двух видов**: комбинированные и группа «мини-пили». Комбинированные контрацептивы содержат в себе эстрогены (этинилэстрадиол) и гестагены, «мини-пили» — только гестагены.

Препараты **из группы «мини-пили»** показаны кормящим женщинам, которым нельзя принимать эстрогены, а только гестагены. Также «мини-пили» могут

ПРОФИЛАКТИКА

принимать женщины, которые не переносят эстрогенный компонент.

Виды препаратов: таблетки (принимаются перорально), влагалищное кольцо (гормоны проникают через слизистую влагалища) и пластырь (трансдермальный путь — гормоны поступают через кожу).

Способы приема. Таблетки нужно принимать ежедневно, в одно и то же время. Особенно важно строгое соблюдение времени приема для препаратов из группы «мини-пили». Таблетки, в основном, принимают 21 день, после чего делают перерыв на 7 дней.

Влагалищное кольцо вводится во влагалище на 21 день, после чего делается перерыв на неделю.

Пластырь меняется каждые 7 дней.

Преимущество **альтернативных путей приема** (кольцо, пластырь) в том, что не нужно каждый день помнить о необходимости приема таблетки и нет первичного прохождения через печень и желудочно-кишечный тракт, что снижает нагрузку на них. Особенно это важно, если у женщины есть проблемы с ЖКТ или хронический холецистит.

ПЛЮСЫ

- + надежный контрацептивный эффект (если женщина не пропускает прием таблеток, гарантия почти 100%);
- + активная защита яичников и эндометрия (слизистой) матки от онкологических заболеваний;
- + регуляция менструального цикла;
- + снижение болезненных ощущений при менструации;
- + косметический эффект (некоторые препараты помогают справиться с акне, нормализуют состояние кожи);
- + лечебный эффект (врач поможет подобрать гормональные контрацептивы, которые показаны пациенткам с миомой матки, при эндометриозе).

МИНУСЫ

- необходимость строгой дисциплины, контроля приема препаратов

в одно и то же время (особенно важно для «мини-пили»);

- не защищают от ЗППП;
- любые гормональные препараты влияют на метаболизм (обмен веществ), что может привести к колебаниям массы тела, хотя в современных препаратах это влияние минимально;
- есть влияние на сосудистое звено, на свертывающую систему крови, поэтому при приеме контрацептивов необходим постоянный контроль гемостаза. Если у жен-

щины есть предрасположенность к варикозу, к гипертонической болезни или в семье были случаи заболеваний сердечно-сосудистой системы, сопровождаемой тромбозами, инфарктами, инсультами, то пациентке необходимо комплексное обследование системы гемостаза до начала приема гормональных контрацептивов;

- есть период адаптации к гормонам. В течение 2–3 месяцев иногда могут наблюдаться подташнивания, головные боли и

боли в молочных железах, могут быть незначительные мажущие выделения в середине цикла, перепады настроения. Поэтому обязателен врачебный контроль использования препаратов в течение первых месяцев приема;

- гормональные контрацептивы имеют ряд противопоказаний: активное курение (более 5 сигарет в день), тяжелые соматические заболевания, тяжелый декомпенсированный сахарный диабет, тромбозы, варикозная болезнь, инфаркты, инсульты, артериальная гипертензия, частые мигрени и пр.

СТЕРИЛИЗАЦИЯ

Медицинская стерилизация — хирургическая методика, которую можно применять как мужчинам, так и женщинам. Это надежный метод 100% защиты от наступления беременности, хороший выбор для людей, которые уже точно не планируют больше детей.

После операции способность к зачатию женщинам восстановить уже нельзя, у мужчин возможна небольшая (меньше 30%) вероятность восстановления репродуктивной функции путем повторной операции в течение пяти лет после вмешательства.

Женская стерилизация — лапароскопическая операция, во время которой выполняется рассечение маточных труб, что надежно предотвращает возможность наступления беременности.

Мужская стерилизация (вазэктомия) — несложная операция, длящаяся около 20 минут. Во время хирургического вмешательства перевязываются и пересекаются семявыносящие протоки. На эрекцию, количество семенной жидкости и способность испытывать оргазм стерилизация не влияет.

ПЛЮСЫ

- + 100% защита от нежелательной беременности;
- + вопрос решается раз и навсегда.

ПРОФИЛАКТИКА

Медицинская стерилизация как специальное медицинское вмешательство в целях лишения человека способности к воспроизводству потомства или как метод контрацепции может быть проведена только по письменному заявлению гражданина в возрасте старше тридцати пяти лет или гражданина, имеющего не менее двух детей, а при наличии медицинских показаний и информированного добровольного согласия гражданина — независимо от возраста и наличия детей.

Статья 57. Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»

МИНУСЫ

- необратимость операции;
- необходимость хирургического вмешательства;
- по закону есть ограничения для проведения этой операции.

ЭКСТРЕННАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ

В случае незащищенного полового акта можно использовать средства так называемой экстренной контрацепции. Эти препараты направлены на предохранение, это не прерывание беременности. В таблетке

содержится большая доза гестагенов, которые вызывают отторжение эндометрия слизистой.

ПЛЮСЫ

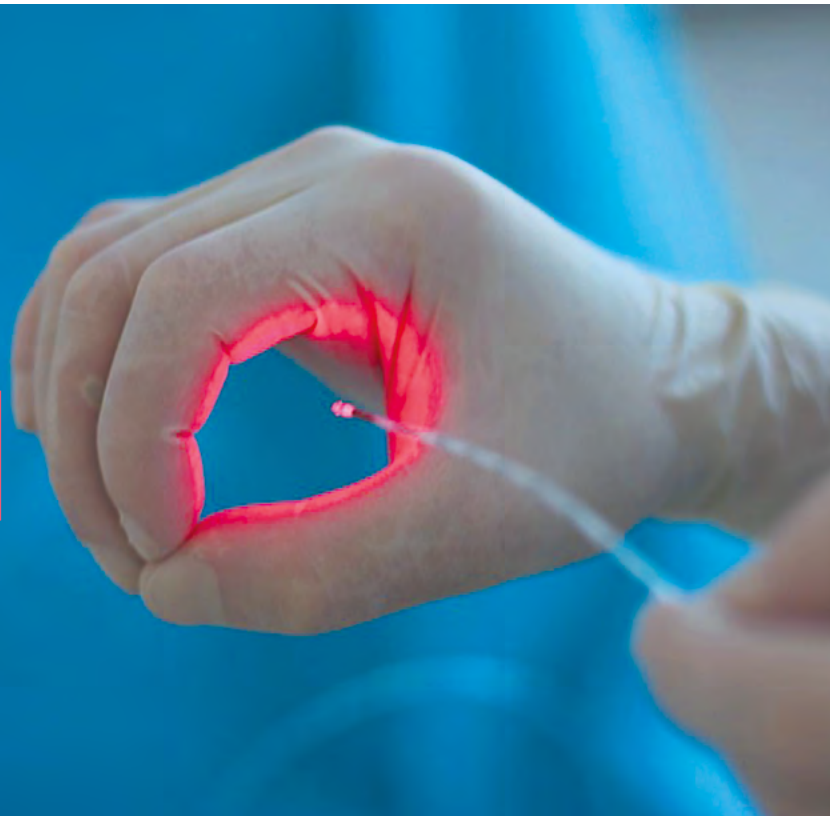
- + Возможность избежать незапланированной беременности даже в критической ситуации.

МИНУСЫ

- Это колоссальная доза гестагенов, которая может привести к сбоям, нарушениям цикла. К такому средству нельзя прибегать на регулярной основе — это огромный стресс для организма. **ЕМ**

ПРИ ПОДБОРЕ КОНТРАЦЕПЦИИ ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО ОБРАЩАТЬСЯ К ГИНЕКОЛОГУ. ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЗНАЧИТЬ ТОТ ИЛИ ИНОЙ ПРЕПАРАТ, ВРАЧ ПРОВЕДЕТ ОБСЛЕДОВАНИЕ, В КОТОРОЕ ВХОДЯТ ОСМОТР НА КРЕСЛЕ, ЗАБОР МАЗКА НА ОНКОЦИТОЛОГИЮ. ТАКЖЕ, ЕСЛИ ЕСТЬ ПРИЗНАКИ ЭНДОКРИНОПАТИИ (ПОВЫШЕННОЕ ОВОЛОСЕНИЕ, АКНЕ), НЕОБХОДИМО ИССЛЕДОВАТЬ ГОРМОНАЛЬНЫЙ ФОН. ПОСКОЛЬКУ ГОРМОНЫ СГУЩАЮТ КРОВЬ, ВЛИЯЮТ НА ГЕМОСТАЗ (СВЕРТЫВАЮЩУЮ СИСТЕМУ КРОВИ), ИМЕЕТ СМЫСЛ ПРОВЕСТИ КОМПЛЕКСНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ СОСТОЯНИЯ СИСТЕМЫ ГЕМОСТАЗА. КРОМЕ ТОГО РЕКОМЕНДУЕТСЯ СДЕЛАТЬ УЛЬТРАЗВУКОВОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ ОРГАНОВ МАЛОГО ТАЗА (МАТКИ И ПРИДАТКОВ) И МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ. ВСЕ ЭТИ ПРОЦЕДУРЫ МАЛОИНВАЗИВНЫЕ, БЕЗБОЛЕЗНЕННЫЕ, ИХ НЕТРУДНО ПРОЙТИ, А ОНИ ПОМОГУТ ИЗБЕЖАТЬ ВОЗМОЖНЫХ ОСЛОЖНЕНИЙ НА ФОНЕ ДЛИТЕЛЬНОГО ПРИЕМА КОНТРАЦЕПТИВОВ.

ЛАЗЕРНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ГЕМОРРОЯ



**ДЕНИС АЛЕКСАНДРОВИЧ
ГАНИЧЕВ,**
врач-колопроктолог



**СВЕТЛАНА ВАСИЛЬЕВНА
АДАМЕНКО,**
врач-колопроктолог

Слово «геморрой» происходит от греческого haimorrhoe — кровотечение (haima — кровь и rheo — теку). Это заболевание **представляет собой варикозное расширение вен прямой кишки, преимущественно в области заднего прохода**. Основная причина развития геморроя связана с перерастяжением вен прямой кишки из-за застоя крови в малом тазу и в венозных сплетениях прямой кишки. Расширенные участки вен могут изъязвляться, тромбироваться, травмироваться и ущемляться, мешать свободному прохождению кала и, наоборот, плотному закрытию заднего прохода.

Повышенный риск развития геморроя связан, в первую очередь, с неправильным питанием, недостатком клетчатки и флавоноидов в питании. К геморрою может привести наличие лишнего веса, беременность и роды, частые запоры, поднятие тяжестей — все то, что повышает внутрибрюшное давление. В группе риска находятся люди, ведущие сидячий образ жизни: офисные работники, водители и пр.

В степени прогрессирования геморроя выделяется четыре стадии:

1 Первая стадия: увеличение геморроидальных узлов, зуд в области заднего прохода, кровянистые выделения во время дефекации. Симптомы могут появляться непостоянно.

ГЕМОРРОЙ — КРАЙНЕ НЕПРИЯТНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, ПРИЧИНЯЮЩЕЕ НЕМАЛО НЕУДОБСТВ, ПРИ ЭТОМ ПАЦИЕНТЫ НЕРЕДКО СТЕСНЯЮТСЯ ГОВОРИТЬ ОБ ЭТОМ СОСТОЯНИИ И ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К ВРАЧУ. В ТО ВРЕМЯ КАК СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИКИ ЛЕЧЕНИЯ ГЕМОРРОЯ — ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫ, МАЛОИНВАЗИВНЫ, ПРАКТИЧЕСКИ НЕ ПРИЧИНЯЮТ ДИСКОМФОРТА, А РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД ПОСЛЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВА — МИНИМАЛЬНЫЙ. СЕГОДНЯ МЫ С ПОМОЩЬЮ КОЛОПРОКТОЛОГОВ «ЕВРОМЕД КЛИНИКИ» ДЕНИСА АЛЕКСАНДРОВИЧА ГАНИЧЕВА И СВЕТЛАНЫ ВАСИЛЬЕВНЫ АДАМЕНКО РАССКАЖЕМ О СУЩЕСТВУЮЩИХ СПОСОБАХ ЛЕЧЕНИЯ ГЕМОРРОЯ

2 Вторая стадия: к симптомам первой стадии добавляется выпадение геморроидальных узлов при поднятии тяжестей и при дефекации, умеренные кровотечения.

3 Третья стадия: геморроидальные узлы выпадают даже при небольшом напряжении, кровотечения становятся более выраженными, ощущаются отек и тяжесть в области анального отверстия.

4 Четвертая стадия: геморроидальные узлы постоянно выпадают, частые кровотечения, боль, воспаление тканей вокруг ануса.

ЛЕЧЕНИЕ

Основной путь лечения геморроя — хирургический. Современная медицина предлагает три основных варианта вмешательств при геморрое: **латексное лигирование, лечение лазером, традиционная операция.**

Латексное лигирование представляет собой наиболее щадящий способ лечения. При выборе методики латексного лигирования процедуру возможно провести сразу на приеме у проктолога, без госпитализации. Безоперационное удаление геморроидальных узлов методом лигирования с помощью латексных колец заключается в том, что врач при помощи специального инструмента надевает латексное кольцо на основание геморроидального узла. В отсутствие поступления крови узел отмирает и отпадает, на его месте остается очень маленькая ранка, которая быстро заживает. Нет ни разрезов, ни болезненных уколов, ни кровотечений. Боли после лигирования умеренные, как правило, легко снимаются анальгетиками. Сразу после процедуры пациент может идти домой.

Лазерная методика более универсальна. Она применяется при всех стадиях развития заболевания — от первой по четвертую. Такой тип вмешательства тоже считается малоинвазивным по современным стандартам, но все же это уже операция, при которой потребуются госпитализация.

Лечение геморроя лазером — это малотравматичная операция, во время которой врач лазерным лучом убирает всю ткань геморроидального узла, заваривая питающие сосуды. Под воздействием лазера происходит vaporization — выпаривание молекул жидкости в геморроидальном узле, после чего остается только строма — соединительная ткань. Узел спадается, формируется новая соединительная ткань, слизистая подтягивается на место, пораженный участок возвращается к нормальной анатомии. Во время процедуры воздействие происходит точно — только на поврежденные ткани подслизистого слоя, слизистая, кожа, мышцы во время операции не страдают. Соответственно, нет кровотечения, ожогов, рубцов и швов, лазерный луч оставляет в слизистой прокол в 2 мм — примерно, как шприц при уколе.

Хирургическое вмешательство проводится под спинномозговой анестезией, которая считается одной из самых безопасных и комфортных для пациента: во время операции человек находится в сознании, чувствительность убирается только ниже пояса. Время длительности операции — в среднем, от 15 до 25 минут.

Реабилитация после такой операции быстрая. После вмешательства пациент остается на сутки в стационаре — под наблюдением медицинских

работников. Болевых ощущений после операции практически нет, пациенты с повышенной чувствительностью могут испытывать определенный дискомфорт, но не более того.

На следующий день после операции пациента выписывают, и он может возвращаться к обычной жизни и даже выходить на работу. Разумеется, **в первые дни после вмешательства надо соблюдать определенную осторожность** — например, не стоит садиться за руль и ехать 200 км, таскать тяжести или идти в баню. Но в целом, особых ограничений нет.

После выписки рекомендуется посетить врача на пятый – седьмой день после операции. В дальнейшем к врачу необходимо обращаться только при возникновении каких-то вопросов.

Традиционная методика удаления геморроидальных узлов показана только в определенных клинических ситуациях, обычно это запущенная четвертая стадия болезни, при которой необходимо иссечение тканей в случае слишком больших узлов.

В остальных случаях это не имеет смысла: традиционное вмешательство более травматично, доставляет больший дискомфорт пациенту, требует намного более длительного реабилитационного периода — от 2 до 6 недель.

Нередко даже при наличии показаний к традиционной методике хирург может порекомендовать совместить лечение лазером и щадящее хирургическое вмешательство. Так процесс реабилитации будет легче.

После операции врач поможет пациенту подобрать препараты для нормализации стула — в этот период важно не допустить запоров. Также рекомендуется пропить курс флеботоников — для профилактики дальнейших проблем с венами.

Также для профилактики рецидивов заболевания пациенту рекомендуется поменять свой образ жизни. Геморрой всегда развивается вследствие определенных причин: нарушение режима питания, которое приводит к проблемам со стулом и появлению лишнего веса, сидячего образа жизни, недостаточной двигательной активности и пр. Поэтому вместе с врачом продумайте, что вам необходимо сделать для того, чтобы сохранить ваше здоровье надолго! **ЕМ**



САМЫЕ ЧАСТЫЕ СТРАХИ

Разумеется, пациенты испытывают определенные опасения по поводу возможности развития осложнений после оперативного вмешательства. Хотелось бы развеять самые частые страхи, связанные с лечением геморроя.

ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ БУДЕТ КРОВОТЕЧЕНИЕ

Это одно из стандартных осложнений после любого хирургического вмешательства. По статистике, оно может появиться после традиционной операции примерно в 3% случаев. Однако практика показывает, что все эти случаи связаны с тем, что пациент не придерживался рекомендаций врача по соблюдению определенного щадящего режима в послеоперационном периоде.

ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ БУДУТ СИЛЬНЫЕ БОЛИ

После проведения латексного лигирования возможны небольшие болевые ощущения, которые обычно снимаются анальгетиками.

После операции лазерным лучом болевых ощущений, как правило, нет вообще, даже прием обезболивающих не требуется.

Традиционное хирургическое вмешательство более травматично, болевые ощущения в послеоперационном периоде достаточно часты, и именно поэтому мы рекомендуем выбирать малоинвазивные методики, если есть такая возможность.

ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ БУДЕТ НЕДЕРЖАНИЕ КАЛА

Это очень распространенный миф, и не совсем понятно, откуда он взялся. Как уже было сказано, во время операции нет воздействия ни на мышечную ткань, ни на сфинктер, хирург работает только с подслизистым слоем через специальный доступ. Соответственно, нет риска их повреждения и последующего нарушения их работы.

Операции при помощи лазера также рекомендуются при пилонидальной болезни (эпителиальном копчиковом ходе) и при параректальных свищах.

Эпителиальный копчиковый ход — это узкая эпителиальная трубка, расположенная в подкожной клетчатке межъягодичной складки на уровне копчика и не связанная с крестцом и копчиком. Через трубку выделяются продукты жизнедеятельности эпителия, что со временем может привести к закупорке просвета хода и воспалительному процессу.

Параректальный свищ — патологическое сращение между прямой кишкой и окружающими тканями. Свищи в прямой кишке образуются в результате длительно протекающих воспалительных процессов. При прогрессировании заболевания возможно образование гнойных очагов в параректальной клетчатке.

DEPOSITPHOTOS.COM / МОСКВА

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ



ХИРУРГИЧЕСКИЙ СТАЦИОНАР

- ВЫСОКИЙ ПРОФЕССИОНАЛИЗМ
- СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
- БЕЗУПРЕЧНЫЙ СЕРВИС

ХИРУРГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ НА МИРОВОМ УРОВНЕ

- общая хирургия
- пластическая хирургия
- гинекология
- урология
- оториноларингология
- сосудистая хирургия
- травматология и ортопедия
- онкология
- проктология
- детская хирургия

Малоинвазивные эндоскопические вмешательства



ул. Дуси Ковальчук, 7/1 • тел. 209-03-03
euromednsk.ru

У НАШИХ БЕГЕМОТИКОВ ЖИВОТИКИ БОЛЯТ

СЕГОДНЯ МЫ ПОГОВОРИМ С ПЕДИАТРОМ, ДЕТСКИМ ГАСТРОЭНТЕРОЛОГОМ «ЕВРОМЕД КЛИНИКИ» ВИКТОРИЕЙ ИГОРЕВНОЙ ЮРКОВОЙ О САМЫХ ЧАСТЫХ ПРОБЛЕМАХ С ЖИВОТИКОМ У МАЛЫШЕЙ, УЗНАЕМ, НА ЧТО РОДИТЕЛЯМ ВАЖНО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ, И КАК МОЖНО УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ ЗАБОЛЕВАНИЙ



ВИКТОРИЯ ИГОРЕВНА
ЮРКОВА,
педиатр,
детский гастроэнтеролог



DEPOSITPHOTOS.COM / JULO, NATOUSINE

— С какими проблемами, чаще всего, сталкиваются родители новорожденных детей?

— Молодых родителей нередко беспокоят колики у их малыша, повышенное газообразование, срыгивание.

По большей части, эти **состояния являются возрастной нормой у маленьких детей.**

Обычно, первые симптомы колик появляются на 2–3 неделях жизни малыша и бесследно проходят, когда ребенку исполняется 3–4 месяца.

Колики — это боль в животе у новорожденного ребенка, связанная с тем, что его органы пищеварения знакомятся с новой едой, новыми условиями существования и проходят ряд трансформаций. Желудочно-кишечному тракту (ЖКТ) малыша приходится привыкать к перистальтике — сокращениям, движениям внутренних органов, к выработке пищеварительных ферментов, к процессу переваривания пищи — даже такой идеально адаптированной, как грудное молоко. У новорожденного кишечника еще не обзавелся нормальной микрофлорой. Все это приводит к тому, что ребенок испытывает дискомфорт, спазмы в кишечнике, неприятные ощущения из-за повышенного газообразования, а также — во время дефекации (опорожнения кишечника). Нервная система новорожденного еще несовершенна, и он не всегда может распознать, какие сигналы от внутренних органов важны, а какие можно игнорировать. Поэтому его беспокойство может вызывать даже простое движение пищи по ЖКТ. Повышенное газообразование тоже очень беспокоит ребенка.

СИМПТОМЫ КОЛИК:

- ребенок ведет себя беспокойно;
- сгибает в коленях ножки, подтягивает их к животу, живот напряжен;
- резко и пронзительно вскрикивает во время кормления;
- громко и безутешно кричит, плачет, чаще — по вечерам или ночью;
- возможны затруднения со стулом;
- повышенное газообразование и метеоризм.

В случае, если большую часть времени ребенок активный, веселый, хорошо ест, прибавляет в весе, то, скорее всего, медицинская помощь не требуется, этот период нужно просто переждать. Для облегчения

состояния малыша можно давать ему препараты, уменьшающие интенсивность газообразования в кишечнике, активизирующие перистальтику кишечника, благотворно влияющие на выработку пищеварительных ферментов, снимающие спазмы. Разумеется, посоветовать конкретный препарат может только врач после осмотра малыша.

Что касается срыгивания — **это тоже физиологическая норма в младенческом возрасте.** Ребенок в норме может срыгивать после каждого кормления, здесь принципиальное значение имеет объем жидкости: не более одной-двух столовых ложек. Опять же говорить, что это норма, мы можем только при условии, что нет других настораживающих симптомов, ребенок бодр, весел, прибавляет в весе.

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА ТРЕБУЕТСЯ В СЛЕДУЮЩИХ СЛУЧАЯХ:

- если ребенок не прибавляет в весе;
- есть нарушения стула, кровь в кале;
- частые и обильные срыгивания, рвота;
- ребенок большую часть времени подавлен, плачет;
- есть отставание в физическом и психомоторном развитии.

Эти симптомы могут появиться при некоторых заболеваниях: лактазной недостаточности, аллергии на белок коровьего молока (если ребенок употребляет молочные смеси), аллергической реакции и др.

— Насколько опасна рвота у детей?

— Рвота — это всегда **сигнал, что ребенка надо показать врачу.** Особенно — если ребенок маленький, так как малыши предрасположены к обезвоживанию, и достаточно двух-трех эпизодов рвоты, чтобы появилась необходимость в проведении инфузионной терапии (метод лечения,

НЕРЕДКО ДЕТИ ИСПОЛЬЗУЮТ БОЛЬ В ЖИВОТЕ ДЛЯ МАНИПУЛЯЦИИ РОДИТЕЛЯМИ. ПРИЧЕМ **ОНИ ДЕЛАЮТ ЭТО НЕ СПЕЦИАЛЬНО, ОНИ НЕ ВЫДУМЫВАЮТ,** ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ОЩУЩАЮТ БОЛЬ И ДИСКОМФОРТ



ЕСЛИ БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ ВРЕМЕНИ РЕБЕНОК АКТИВНЫЙ, ВЕСЕЛЫЙ, ХОРОШО ЕСТ, ПРИБАВЛЯЕТ В ВЕСЕ, ТО, СКОРЕЕ ВСЕГО, **МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ НЕ ТРЕБУЕТСЯ**



основанный на введении в кровотока различных растворов определенного объема и концентрации с целью коррекции восстановления объема и состава внеклеточной и внутриклеточной жидкостей; чаще всего — посредством внутривенной инфузии, то есть капельницы). Если у ребенка первых лет жизни возникает повторная рвота, **советуем срочно пригласить врача на дом**, а при невозможности осмотра педиатра в кратчайшее время, вызывайте Скорую помощь. То же самое можно сказать и при развитии диареи (поноса) у ребенка, особенно — первых лет жизни. Это состояние тоже опасно, в первую очередь, развитием обезвоживания и требует консультации врача.

— У детей нередко случаются запоры, с чем это связано?

— Да, запоры у детей — это очень распространенная проблема, причем у всех возрастов. Многие родители не сразу понимают, когда возникает проблема, соответственно, с опозданием обращаются к врачу, что усложняет ситуацию.

Существуют определенные нормы: новорожденный может опорожнять кишечник после каждого кормления, а может — особенно, если находится на грудном вскармливании — даже раз в два-три дня, считается, что это говорит о том, что просто молоко хорошо усваивается.

После введения прикорма **норма для опорожнения кишечника — 1-2 раза в сутки**. Но даже если ребенок опорожняет кишечник раз в три дня, но стул у него мягкий, дискомфорта он не испытывает, то ничего страшного. При этом акт дефекации может происходить каждый день и даже не по разу, но при этом если кал по консистенции очень твердый, по типу овечьего, ребенок долго сидит в туалете, жалуется на боль во время дефекации, боится горшка и т.п. — это однозначно сигнал, что у ребенка запор.

Эта **проблема нередко актуализируется в момент, когда ребенок начинает ходить в детский сад**. В учреждении у малыша не всегда есть возможность сходить в туалет сразу, когда возникли позывы, он терпит, и это приводит к запорам. Также некоторым детям важно наличие спокойной обстановки, уединенность, свой привычный горшок — всего этого нет в детском саду, ребенок не может в таких условиях расслабиться, и это провоцирует развитие запоров.

Если ребенок не опорожняет кишечник несколько дней подряд, кал уплотняется, становится твердым, жестким. В результате при дефекации травмируется слизистая анального отверстия, что вызывает резкую боль. Боль запускает страх перед дефекацией, ребенок снова терпит до последнего, кал снова уплотняется...

Лечится запор коррекцией пищевого поведения, туалетных привычек, а также — слабительными лекарственными препаратами. Лекарства назначать должен только врач, ни в коем случае нельзя заниматься самолечением. Цель лечения: добиться мягкого стула, регулярной дефекации. Важно, чтобы малыш перестал связывать этот процесс с болью и начал спокойно, без страха, посещать туалет.

— Как понять, что у ребенка завелись паразиты? И можно ли это предотвратить?



В ДЕТСКОМ САДУ У МАЛЫША НЕ ВСЕГДА ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ СХОДИТЬ В ТУАЛЕТ СРАЗУ, ОН ТЕРПИТ, И ЭТО ПРИВОДИТ К ЗАПОРАМ

DEPOSITPHOTOS.COM / TIMMARTY

реклама

Педиатрическое отделение Когда доктор — друг!

**+ ЕвроМед
клиника**

Хотите
вызвать
врача на дом?
Звоните
нам!

В нашей клинике вашего малыша ждут высококвалифицированные детские врачи с большим опытом работы:

педиатр, кардиолог, гинеколог, уролог, хирург, невролог, отоларинголог, офтальмолог, гастроэнтеролог, травматолог-ортопед

Предлагаем программы годового наблюдения для вашего ребенка:

«Я родился» (от 0 до 1 года)

«Я расту» (от года до 7 лет)

Комплексное обследование перед поступлением в детский сад/школу



ул. Гоголя, 42 • тел. 209-03-03 • euromednsk.ru

— Маленьким детям рекомендуется **ежегодно сдавать анализ кала на яйца глистов** и соскоб с периаанальной области на энтеробиоз.

Чаще всего, у детей находят аскариды, острицы, лямблии. Все эти глистные инвазии, как правило, связаны с несоблюдением правил личной гигиены, это так называемые болезни грязных рук. Маленькие дети постоянно пробуют на вкус все, что попадет им в руки. Это основной путь заражения.

Заподозрить у ребенка паразитарную инфекцию можно по следующим симптомам: **потеря веса, бледность кожи, темные круги под глазами, высыпания на коже, нарушения стула, повышенная утомляемость, боли в животе и пр.** Если вы заметили что-то из перечисленного у вашего ребенка, обратитесь к врачу и сдайте анализы.

— **Высыпания на коже у ребенка могут быть связаны с проблемами ЖКТ?**

— Да, помимо того, что это может быть симптомом наличия паразитарной инфекции, возможно такое проявление аллергической реакции, от которой страдают органы ЖКТ, и развиваются некоторые гастроэнтерологические заболевания. Так что, если у ребенка появилась сыпь, иногда педиатры или дерматологи могут направить ребенка к гастроэнтерологу.

— **Маленькие дети нередко жалуются на боль в животе, а при обследовании не обнаруживается никакой патологии. Почему такое происходит?**

— Этот вопрос находится на стыке гастроэнтерологии и психологии. Действительно, бывает такое, что дети дошкольного возраста жалуются



на боль в животе, а врач не может определить ее причину, поскольку никаких заболеваний не обнаружено. Нередко дети используют боль в животе для манипуляции родителями. Причем они делают это не специально, они не выдумывают, действительно ощущают боль, дискомфорт. Но причина в том, что они уже поняли связку: ребенок жалуется на боль, родители начинают проявлять к нему повышенное внимание, жалеют, не ругают, дают что-нибудь вкусненькое. Особенно часто это наблюдается, если родители сами по себе тревожные, и склонные чрезмерно переживать по поводу каждого состояния малыша, и при таком отношении ребенок привыкает очень сильно реагировать на каждый симптом. Тут гастроэнтеролог не поможет, вопрос, скорее, в компетенции психолога.

— **Может ли к боли в животе у ребенка приводить неправильное питание?**

— Да, это одна из основных причин развития дискомфорта в области ЖКТ. Погрешности в питании, нерегулярное питание, несбалансированный рацион, злоупотребление жирным, жареным, сладким, фаст-фудом — **все это может привести к нарушениям в работе ЖКТ.** Одна из самых распространенных проблем связана с тем, что многие дети не завтракают. В итоге получается, что они остаются голодными до обеда, в свою очередь, такие большие перерывы между приемами пищи тоже могут приводить к болям в животе без какой-то органической патологии.

Одним из основных путей профилактики проблем с ЖКТ является правильное питание с небольшими перерывами между приемами пищи, разумный размер порций, отсутствие вредных продуктов в рационе ребенка, формирование адекватных пищевых привычек. Кроме того, многочисленными исследованиями доказана связь здоровья ЖКТ с двигательной активностью — для нормальной работы кишечника важно много двигаться, гулять, заниматься спортом. И, конечно же, не забывайте с самого раннего возраста приучать ребенка к соблюдению правил личной гигиены. **ЕМ**

DEPOSITPHOTOS.COM / OKSANTO

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

Реклама

Береги зубы смолоду

СтильДент



— ул. Крылова, 4 / ул. Гоголя, 38 / ул. Гребенщикова, 8 —
тел. 209-10-10 / www.styledent.ru

СКРЫТАЯ УГРОЗА

КОГДА БЕСПОКОИТ ЗУБНАЯ БОЛЬ, ОБЫЧНО ПАЦИЕНТ НЕ УДИВЛЯЕТСЯ СООБЩЕНИЮ СТОМАТОЛОГА, ЧТО НЕОБХОДИМО УДАЛИТЬ НЕРВ ИЛИ ДАЖЕ САМ ЗУБ. А ВОТ ЕСЛИ ДИСКОМФОРТА НЕТ, ТАКОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ОТ ВРАЧА, ПО МЕНЬШЕЙ МЕРЕ, ВЫЗЫВАЕТ НЕДОУМЕНИЕ.

НЕУЖЕЛИ ТАК БЫВАЕТ, ЧТО ЗУБ НЕ БОЛИТ, А ЕГО НАДО УДАЛЯТЬ? К СОЖАЛЕНИЮ, ДА.

ИМЕННО ПОЭТОМУ СТОМАТОЛОГИ И СОВЕТУЮТ ПОСЕЩАТЬ ВРАЧА ПРОФИЛАКТИЧЕСКИ ДАЖЕ ПРИ ОТСУТСТВИИ ЖАЛОБ. РАССКАЖЕМ НЕСКОЛЬКО ИСТОРИЙ НАШИХ ПАЦИЕНТОВ, ПОПАВШИХ В ТАКУЮ СИТУАЦИЮ.

ТАТЬЯНА, 35 ЛЕТ

Татьяна пришла на плановый профилактический осмотр к стоматологу. Единственное, что ее беспокоило — между двумя жевательными зубами стала цепляться зубная нить. При осмотре стоматолог обнаружил, что на боковой поверхности одного из зубов начал развиваться кариес — под старой пломбой, которой была закрыта жевательная поверхность зуба. Когда пломбу удалили, врач обнаружил, что масштабы бедствия катастрофические: зуб поврежден кариесом так, что пострадали даже глубокие слои дентина (твердой ткани зуба, составляющей его основную часть). Обработка полости зуба, удаление всех кариозно-измененных тканей показало, что процесс уже затронул пульпу, и необходимо удаление нерва зуба (депульпирование). Разумеется, пациентка была крайне удивлена — как такое может быть, что внешне здоровый зуб оказался настолько поражен?

КОММЕНТАРИЙ СТОМАТОЛОГА

Действительно, такое бывает, особенно опасны в плане бессимптомного течения кариозные полости, образующиеся под пломбой. В таком случае незаметное развитие кариеса, постепенно разрушающего зуб, может протекать годами. Слабовыраженные симптомы (например, повышенная чувствительность, реакция на холодное-горячее, **боль при надавливании на зуб**) начнут появляться только тогда,

когда разрушение дентина достигнет дна зуба. При серьезной степени развития кариеса пломба может стать подвижной или даже выпасть.

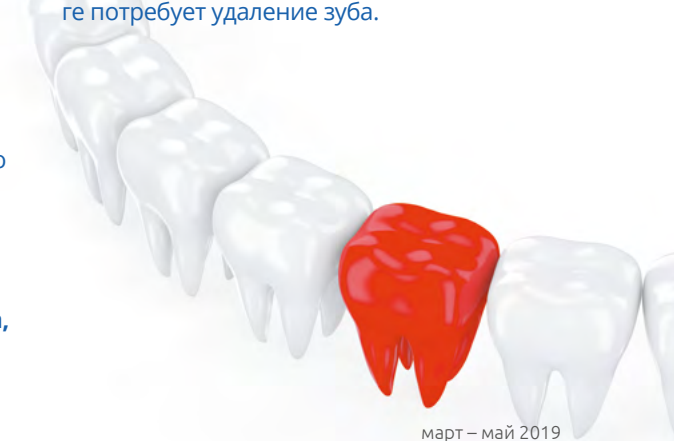
Для обнаружения такого типа кариеса стоматолог должен очень внимательно собирать анамнез, расспросить пациента даже о незначительных жалобах, провести клинический осмотр, инструментальные исследования. При подозрении на скрытое течение кариеса врач может назначить рентгенографическое обследование.

Для лечения глубокого кариеса может потребоваться несколько посещений стоматолога. При первом посещении проводится обработка кариозной полости, удаление поврежденных тканей зуба, наложение лекарственных препаратов и установка временной пломбы. На этом же этапе врач может принять решение о депульпировании (удалении нерва зуба) или предложить подождать несколько дней — возможно, что терапия позволит сохранить зуб живым. При появлении признаков инфицирования пульпы (болевого синдрома), нерв удаляют. Если этого не сделать, в дальнейшем заболевание может прогрессировать, что в итоге потребует удаление зуба.



НАШ КОНСУЛЬТАНТ:
СТОМАТОЛОГ–ТЕРАПЕВТ
КЛИНИКИ «СТИЛЬДЕНТ»
ЕЛЕНА ГЕННАДЬЕВНА ЗИБНИЦКАЯ

DEPOSITPHOTOS.COM / SANTIPAN, MERZATALLA



март – май 2019

ИННА, 30 ЛЕТ

Нижняя «шестерка» у Инны была пролечена более 10 лет назад, в зубе был удален нерв, запломбированы каналы, установлена пломба. С тех пор этот зуб девушку не беспокоил. И когда откололся кусочек старой пломбы, она, не ожидая ничего необычного, пришла к стоматологу, чтобы поставить новую. Поскольку зуб был запломбирован давно, стоматолог посоветовал сделать рентген — посмотреть состояние каналов. И как оказалось, чутье доктора не подвело: на снимке было видно, что каналы были запломбированы некачественно, в связи с чем в корне зуба развился вялотекущий воспалительный процесс. К сожалению, спасти зуб оказалось невозможно, и пациентке пришлось его удалить.

КОММЕНТАРИЙ СТОМАТОЛОГА

Некачественно проведенное эндодонтическое лечение (лечение каналов) — это довольно распространенная проблема, которая рано или поздно даст о себе знать. **Повторное лечение уже запломбированного канала — это одна из самых сложных задач в эндодонтическом лечении.** Неадекватное пломбирование корневых каналов может привести к изменениям костной ткани в периапикальной области (в области верхушки корня). Именно поэтому стоматолог, выполняющий эндодонтическое лечение, в обязательном порядке направляет пациента **выполнить рентген зуба до и после пломбирования каналов.** В нашей клинике при лечении сложных зубов мы можем использовать специальный микроскоп — что позволяет врачу изучить зуб и корневые каналы под многократным увеличением. Так стоматолог сможет провести эндодонтическое лечение максимально качественно. Эндодонтическое лечение под микроскопом — это невероятное достижение современной стоматологии. Благодаря использованию микроскопа врач видит все ответвления, особенности анатомии каналов зуба пациента, а также работает при хорошем освещении, а не практически вслепую, как это было раньше. Таким образом, мы можем сохранить даже такой зуб, который раньше пришлось бы однозначно удалять. Этот вопрос решается в каждом случае индивидуально, иногда даже самые современные технологии и инструменты не позволяют спасти некачественно пролеченный зуб.

DEPOSITPHOTOS.COM / WAJEWREKIMEDIA

реклама

СтильДент

Имплантация

самый современный способ восстановления утраченного зуба!

- Без обтачивания соседних зубов.
- Полностью имитирует настоящий корень зуба.
- Ничем не отличается внешне и по ощущениям от настоящего зуба.
- Не требует специального ухода.
- Длительный срок службы.



ул. Крылова, 4 / ул. Гоголя, 38 / ул. Гребенщикова, 8
т. 209-10-10 / www.styledent.ru

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

МИХАИЛ, 43 ГОДА

Михаил обратился к стоматологу с целью разработать план лечения зубов, оценить их состояние. В процессе диагностики была выполнена ортопантограмма — панорамный рентген зубных рядов, позволяющий оценить состояние костных тканей верхней и нижней челюстей, височно-нижнечелюстных суставов и гайморовых пазух. И на снимке врач увидел наличие челюстной кисты, причем уже достаточно крупной и значительно повредившей корень зуба. Несмотря на проведенное лечение зуб сохранить не удалось.



КОММЕНТАРИЙ СТОМАТОЛОГА

Челюстные кисты — это полое образование с жидким содержимым в кости челюсти. Обычно киста появляется после периодонтита — воспаления периодонта — тканей зуба, которые расположены между его корнем и костью челюсти. Организм пытается справиться с инфекцией и изолирует здоровые клетки от пострадавших, заключая последние в плотную капсулу. В итоге образуется «мешочек» с полужидким содержимым из поврежденных клеток. Постепенно киста разрастается, захватывая все больше здоровых тканей, в том числе может повредить и соседние зубы. Киста может самопроизвольно вскрыться, образовав свищевой ход — канал, который соединяет полость кисты с полостью рта. Появление кист и гранулем зачастую проходит совершенно бессимптомно или со слабо вы-

раженными симптомами — могут появляться неприятные ощущения при накусывании чего-то твердого, например. Визуально и зуб, и десна выглядят здоровыми. Нередко их обнаруживают случайно, как у Михаила, и зачастую сохранить зуб уже нельзя. На обычном рентгеновском снимке кисту не всегда видно, в отличие от 3D-томографа, который используется в клинике «СтильДент». Аппарат позволяет получить подробную трехмерную визуализацию челюстно-лицевой области.

Небольшие кисты можно вылечить — стоматолог обрабатывает корневой канал дезинфицирующими растворами и вводит через него антибактериальные препараты и вещества, которые восстановят кость, заполняя специальной пастой, восстанавливающей здоровые ткани. После этого зуб пломбируют и при помощи рентгена или томографии отслеживают процесс заживления. Если через полгода на снимках киста не обнаруживается, лечение считается успешно завершенным.

В определенных клинических ситуациях стоматолог может предложить хирургическое лечение кисты — тоже с сохранением зуба. Такая операция называется цистэктомия — во время нее удаляется сама киста и поврежденная часть корня зуба. После удаления врач saniрует полость кисты и закладывает костеобразующий препарат. Пожалуй, наиболее щадящий современный способ удаления кисты и резекции верхушки корня — это выполнение операции с помощью ультразвука на аппарате Piezotome (Пьезотом). Цистэктомия на аппарате Piezotome проходит значительно менее травматично для пациента, а восстановление после операции — более быстрое. Это связано с тем, что аппарат не повреждает мягкие ткани, режет только кость, при этом не обжигая ее. Операция с применением ультразвука проходит практически бескровно. Риск осложнений минимизируется.

Таким образом, сейчас в большинстве случаев при наличии кисты на корне зуба, можно его сохранить. Однако, это возможно только, если киста не успела сильно повредить корень зуба. Если же костная ткань разрушена и процесс инфицирования уже невозможно остановить, приходится принимать решение об удалении зуба. **ЕМ**

DEPOSITPHOTOS.COM/MAXXHUSTAS

ИМЕННО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ СЛУЧАИ, ПОДОБНЫЕ ВЫШЕОПИСАННЫМ, МЫ РЕКОМЕНДУЕМ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИ ПОСЕЩАТЬ СТОМАТОЛОГА ДВА РАЗА В ГОД. ТОЛЬКО ВРАЧ ПРИ ОСМОТРЕ МОЖЕТ ОБЪЕКТИВНО ОЦЕНИТЬ СОСТОЯНИЕ ВАШИХ ЗУБОВ И ПОЛОСТИ РТА И НАЗНАЧИТЬ СВОЕВРЕМЕННОЕ ЛЕЧЕНИЕ В СЛУЧАЕ НАЛИЧИЯ ПАТОЛОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА.

Выспались и полечились!

СОВРЕМЕННАЯ МЕТОДИКА ЛЕЧЕНИЯ ЗУБОВ ПОД НАРКОЗОМ



Бесплатные консультации стоматолога и анестезиолога
ул Гоголя, 38 • тел. 209-10-10 • styledent.ru

Реклама

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВПОКАЗАНИЯМ

ВЕСНА — ПРЕКРАСНАЯ РОМАНТИЧНАЯ ПОРА. ПЕРВЫЕ РУЧЬИ, ТЕПЛОЕ СОЛНЦЕ, ПРЕДВКУШЕНИЕ ВСЕГО НОВОГО И РАДОСТНОГО... ИЛИ НАОБОРОТ — ГРЯЗЬ, СЕРОСТЬ, УСТАЛОСТЬ И НИКАКИХ СИЛ? **ВЕСНОЙ ВСЕ МЫ ОБЕССИЛЕННЫ ПОСЛЕ ДОЛГОЙ ХОЛОДНОЙ ЗИМЫ,** В ОРГАНИЗМЕ ОЩУЩАЕТСЯ ОСТРАЯ НЕХВАТКА ВИТАМИНОВ, ПОЛЕЗНЫХ МИКРОЭЛЕМЕНТОВ, А СООТВЕТСТВЕННО — ЭНЕРГИИ И ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ. ВСТАВАТЬ ПО УТРАМ ВСЕ СЛОЖНЕЕ, БЕГАТЬ ПО ВЕЧЕРАМ — ВООБЩЕ НЕРЕАЛЬНО, А О РАБОТЕ И ГОВОРИТЬ НЕЧЕГО

ВСЕОБЩАЯ ВИТАМИНИЗАЦИЯ

ОСНОВНАЯ ПРИЧИНА ТАКОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА — НЕХВАТКА ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ, ПОЛУЧАЕМЫХ НАМИ ИЗ ПИЩИ (**ГИПОВИТАМИНОЗ — БОЛЕЗНЕННОЕ СОСТОЯНИЕ, ВЫЗВАННОЕ НЕДОСТАТКОМ ВИТАМИНОВ В ОРГАНИЗМЕ**), НЕДОСТАТОК СВЕЖЕГО ВОЗДУХА И СОЛНЕЧНЫХ ЛУЧЕЙ, ПОНИЖЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ. ЕЩЕ ОДНА ПРИЧИНА ПЛОХОГО САМОЧУВСТВИЯ ВЕСНОЙ — ЭТО ПЕРЕСТРОЙКА ОРГАНИЗМА С ЗИМНЕГО, ЖИРОВОГО ОБМЕНА НА ЛЕТНИЙ, УГЛЕВОДНЫЙ, ЧТО ТОЖЕ ЯВЛЯЕТСЯ СТРЕССОМ ДЛЯ ОРГАНИЗМА.

ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?

Весной наш рацион должен быть **максимально разнообразным и богатым питательными веществами**. К сожалению, в это время многие продукты уже утратили содержащиеся в них полезные вещества, но все же есть и те, которые подарят вам витамины.

ФРУКТЫ

Весной больше всего витаминов сохраняется в киви и в цитрусовых: лимонах, апельсинах, мандаринах, грейпфрутах. **Все они богаты витамином С** — самым нужным весной. Их можно съедать просто так, можно готовить из них соки или коктейли, добавлять в салаты.



ЯГОДЫ

В замороженных и засушенных ягодах **витамины прекрасно сохраняются до весны**. Из клюквы и смородины хорошо готовить морс, из шиповника получается очень полезный напиток.

ОВОЩИ

Капуста и картофель тоже содержат в себе аскорбиновую кислоту. Особенно ценна квашеная капуста и рассол от нее, последний **содержит огромное количество минеральных веществ и витаминов**, так нужных нам весной. Лук и чеснок содержат фитонциды, обладающие бактерицидным действием. Также имеет смысл покупать замороженные овощи — в них сохраняется большая часть полезных веществ и витаминов.



ЗЕЛЕНЬ

САЛАТ, ПЕТРУШКА, УКРОП, КИНЗА, СЕЛЬДЕРЕЙ, ЗЕЛЕНЬ ЛУК **СОДЕРЖАТ ФОЛИЕВУЮ КИСЛОТУ, КАЛИЙ, КАЛЬЦИЙ, НАТРИЙ, МАГНИЙ, ЖЕЛЕЗО** И ДРУГИЕ МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА И ВИТАМИНЫ.

ВАЖНО, ЧТО СВЕЖАЯ ЗЕЛЕНЬ ПОЯВЛЯЕТСЯ В ПРОДАЖЕ УЖЕ В АПРЕЛЕ — ПОЭТОМУ ПОСТАРАЙТЕСЬ ВКЛЮЧИТЬ В СВОЙ РАЦИОН КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ЭТИХ ПОЛЕЗНЫХ ТРАВ.

СУХОФРУКТЫ

Пожалуй, в сухофруктах весной содержится куда больше полезных веществ, чем в свежих фруктах. По сути, это **концентрат, в различных сухофруктах содержатся кальций, магний, железо, фосфор, каротин, витамины А, В5, Е, Н.** Сухофрукты повышают работоспособность (финики), выводят токсины и тяжелые металлы (сушеная груша), нормализуют работу кишечника (чернослив, груша), деятельность щитовидной железы (инжир), благотворно влияют на почки, сердце, давление и пр.



DEPOSITPHOTOS.COM / GORILA MEDIA

RF-лифтинг

RF-лифтинг (радиолифтинг) — это новейшая методика омоложения и подтяжки кожи лица и тела. Во время процедуры стимулируются все процессы, происходящие в коже, и самое главное — начинается активная выработка коллагена и эластина.

**Безопасно
Безболезненно
Неинвазивно
Длительный эффект**

Для лица:

- Более четкий овал лица
- Лифтинг нижней трети лица
- Исчезают носогубные складки
- Исчезают мелкие морщинки и отеки вокруг глаз
- Кожа становится более упругой
 - Улучшается цвет лица

Для тела:

- Лечение целлюлита
- Коррекция фигуры
- Устранение нежелательных жировых отложений

ОРЕХИ

Рекомендуется съедать не менее 50 г орехов в день — в них содержатся витамин Е, цинк, медь и марганец. Также они являются ценнейшим источником белка. Орехи поддерживают иммунитет, нормализуют давление и сердечно-сосудистую деятельность, снижают уровень холестерина в крови, благотворно действуют на работу мозга, печени и других органов, улучшают память и даже способствуют повышению потенции.

МОРСКАЯ РЫБА И МОРСКАЯ КАПУСТА

Эти продукты богаты йодом, недостаток которого в организме приводит к снижению иммунитета, умственной и физической выносливости и к проблемам в работе щитовидной железы.



ВЕСНОЙ
ВРАЧИ РЕКОМЕНДУЮТ
В ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОРЯДКЕ
ПРИНИМАТЬ ПОЛИВИТАМИННЫЕ
ПРЕПАРАТЫ

Они нужны не только для лечения гиповитаминоза, но и для его профилактики. Лучше всего выбирать поливитаминные комплексы, которые, кроме, витаминов содержат еще и различные минералы. Лучшее время для их приема — утро, когда организм как раз проснулся и настроился на дневную активность. **Витамины обязательно надо запивать, причем чистой водой, а не молоком, соком или чаем,** так как последние могут препятствовать их полноценному усвоению. Помимо полноценного питания для полной победы над гиповитаминозом необходимо как можно больше гулять на свежем воздухе, так как солнечные лучи способствуют усвоению витамина D, да и просто значительно улучшают настроение. И не забывайте о физической нагрузке: делайте зарядку, запишитесь в фитнес-зал, посещайте бассейн, займитесь бегом. Так вы сможете не только победить усталость и раздражительность, но и подготовите фигуру к пляжному сезону, а он уже не за горами. **ЕМ**



DEPOSITPHOTOS.COM / NATASHAVRENN, TIMMARTY

Аппаратный массаж на новейшем оборудовании

**LPG-CELLU M6 Endermolab —
высочайшая эффективность
благодаря самым последним
научным разработкам**

Для тела:

Удаление жировых отложений и
уменьшение объемов тела

Моделирование фигуры

Лифтинг

Укрепление кожи

Избавление от целлюлита

Для лица:

Сияющий цвет лица

Четкий контур глаз

Укрепление кожи

Разглаживание морщин

Уменьшение объема под-
кожной жировой клет-
чатки

ул. Гоголя, 42 • тел. 209-03-03 • euromednsk.ru

**ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА
ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ**

Лицензии на осуществление медицинской деятельности: № ЛО-54-01-003943 от 23.06.2016 г., № ЛО-54-01-004459 от 25.07.2017 г., № ЛО-54-01-002475 от 17.01.2014 г., № ЛО-54-01-004491 от 17.08.2017 г.

ВЕРНУТЬ МОЛОДОСТЬ ЗА ЧАС

В процессе развития косметологического и хирургического направления индустрии красоты стало понятно, что для достижения идеального результата необходимо подтягивать не только кожу, но и жировую прослойку, и мышцы лица.



STOCK.ADOBE.COM / KLANNEKE

В ЧЕМ ПРИНЦИПИАЛЬНОЕ ОТЛИЧИЕ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДИК ПЛАСТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ ОТ ТОГО, КАК ДЕЛАЛИ ОПЕРАЦИИ ПОЛВЕКА НАЗАД? ЕСЛИ **ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ НА ТО, КАК ВЫГЛЯДЯТ АКТРИСЫ, УВЛЕКАЮЩИЕСЯ ПЛАСТИЧЕСКИМИ ОПЕРАЦИЯМИ, В ФИЛЬМАХ 1940–1980 ГОДОВ**, ТО МОЖНО ЗАМЕТИТЬ, ЧТО ЛИЦА У НИХ СТАНОВИЛИСЬ ДОСТАТОЧНО НЕЕСТЕСТВЕННЫМИ. ЭТО СВЯЗАНО С ТЕМ, ЧТО В ТЕ ВРЕМЕНА — НА ЗАРЕ РАЗВИТИЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ — ПОДТЯГИВАЛИ ПРИ ОПЕРАЦИИ ПРАКТИЧЕСКИ ТОЛЬКО КОЖУ

Есть такой термин — SMAS (Superficial Muscle–Aponeurotic System), что дословно переводится с английского как **поверхностная мышечно-апоневротическая система**. Проще говоря, это система мимических мышц и соединительнотканых слоев, расположенная глубже подкожной клетчатки. Именно эта система подкожных тканей обеспечивает крепкую сцепку кожи с костными структурами, и для достижения ожидаемого эффекта от пластической операции именно с ней работает хирург, перераспределяя и подтягивая эти ткани.

До недавнего времени лифтинг на уровне SMAS был возможен только в процессе хирургического вмешательства — пластической операции по подтяжке лица и шеи.

Несколько лет назад появился уникальный метод омоложения тканей при помощи фокусированного воздействия высокоинтенсивного ультразвука. То есть теперь можно заметно улучшить состояние лица, подтянуть его контур, омолодить кожу — без операции, разрезов, наркоза!

SMAS-лифтинг (ультразвуковая подтяжка лица) позволяет контролируемо воздействовать на ткани SMAS, расположенные на разных уровнях, что приводит к их

сокращению и подтяжке. Так достигается выраженная коррекция птоза (обвисания тканей), значительное улучшение внешнего вида и качества мышечной системы и кожи лица.

SMAS-лифтинг является настоящей находкой для тех, кто уже имеет выраженные возрастные изменения на лице, но пока не готов делать пластическую операцию. Также SMAS-лифтинг можно рекомендовать для улучшения эффекта после проведенной операции и поддержания достигнутого состояния на более длительный срок.

Мы рады сообщить, что теперь эта процедура доступна и жителям нашего города — причем на **аппарате Doublo HIFU (высокоинтенсивный сфокусированный ультразвук)** — одном из самых эффективных и современных на сегодняшний день. Он имеет специальную систему оценки состояния тканей, которая помогает точно выбирать глубину воздействия. Благодаря возможностям аппарата Doublo HIFU косметолог может максимально комфортно и эффективно выполнить подтяжку. В отличие от аналогов, процедура на нашем аппарате, по мнению пациентов, намного более комфортна. Обычно болевых ощущений практически нет, большинство пациентов ощущают тепло и легкое покалывание кожи.

Процедура длится от 30 до 90 минут — в зависимости от протокола выбранной процедуры, зоны коррекции и индивидуальных особенностей пациента. Процесса реабилитации практически нет, никакого восстановления после процедуры не требуется — вы сразу можете вернуться к привычному образу жизни. Специалисты называют такую методику «процедура обеденного перерыва» — то есть ее можно сделать в середине рабочего дня, и спокойно вернуться в офис! Первый эффект будет виден сразу после процедуры, но своего максимума достигнет через 1–3 месяца. Он постепенно нарастает, и сохраняется примерно полтора–два года.

» **ДО НЕДАВНЕГО ВРЕМЕНИ ЛИФТИНГ НА УРОВНЕ SMAS БЫЛ ВОЗМОЖЕН ТОЛЬКО В ПРОЦЕССЕ ХИРУРГИЧЕСКОГО ВМЕШАТЕЛЬСТВА**



НИКАКОГО
ВОССТАНОВЛЕНИЯ
ПОСЛЕ ПРОЦЕДУРЫ
НЕ ТРЕБУЕТСЯ —
ВЫ СРАЗУ МОЖЕТЕ
ВЕРНУТЬСЯ
К ПРИВЫЧНОМУ
ОБРАЗУ ЖИЗНИ

**ОСНОВНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА
УЛЬТРАЗВУКОВОГО
SMAS-ЛИФТИНГА НА АППАРАТЕ
DOUBLO NIFU:**

- глубокое омолаживающее воздействие;
- неинвазивность — нет повреждения кожи;
- отсутствие периода реабилитации;
- не требует обезболивания;
- выраженный результат после одной процедуры;
- главное достоинство SMAS-лифтинга заключается в том, что глубина воздействия на кожу составляет целых 5 мм, а другие методы «работают» на глубине всего 1,5 мм. **Подобного эффекта ранее могли достичь только хирургические техники подтяжки кожи лица. EM**

**НЕ ТОЛЬКО МОЛОДОСТЬ,
НО И ХОРОШАЯ ФИГУРА**

SMAS-лифтинг **отлично подходит не только для омоложения, но и для избавления от лишнего веса.**

При помощи ультразвукового SMAS-лифтинга можно успешно решить такие проблемы, как провисание мягких тканей, рыхлость подкожно-жировой клетчатки, мышечная атония. Процедура позволяет без операций укрепить и подтянуть кожу и мышцы тела. С помощью данной процедуры можно проработать и устранить обвисание в зоне кистей рук, живота, внутренней поверхности плеч, в области над коленями, на внутренней поверхности бедер и в других проблемных зонах, на которые сложно точно воздействовать при помощи диет и занятий в тренажерном зале.

Благодаря достижениям современной косметологии сохранить молодость и красоту надолго — вполне реально, даже без серьезных медицинских вмешательств. Попробуйте эту волшебную процедуру — и наслаждайтесь прелестью молодого лица!

**ПОКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ
УЛЬТРАЗВУКОВОГО
SMAS-ЛИФТИНГА
НА АППАРАТЕ DOUBLO NIFU:**

- нечеткость контуров лица;
- опущение бровей;
- мешки под глазами;
- второй подбородок;
- носогубные складки;
- морщины и складки на лице и теле;
- необходимость в усилении лифтинг-эффекта, улучшении качества кожи после хирургической пластики лица, век.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПОСЛЕ ПРОЦЕДУРЫ:

- устранение морщинок вокруг глаз;
- избавление от морщин на лице и теле;
- улучшение качества кожи;
- заметное улучшение контура лица;
- выраженная подтяжка овала лица;
- подтяжка уголков губ;
- избавление от носогубных складок;
- уменьшение жировых отложений.

STOCKADOVE.COM / АНДРЕЙ РОДОВ

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

Лицензии на осуществление медицинской деятельности: № ЛО-54-01-003943 от 23.06.2016 г., № ЛО-54-01-004459 от 25.07.2017 г., № ЛО-54-01-002475 от 17.01.2014 г., № ЛО-54-01-004491 от 17.08.2017 г.

реклама

+ ЕвроМед
КЛИНИКА

**Все виды
пластической
хирургии**

маммопластика / отопластика
блефаропластика / ринопластика / лифтинг лица
абдоминопластика / липосакция / интимная пластика

ул. Дуси Ковальчук, 7/1 • тел. 209-03-03 • euromednsk.ru

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ ДЕПРЕССИЮ

«ЕЖЕДНЕВНЫЙ 15-МИНУТНЫЙ БЕГ ТРУСЦОЙ, ЧАСОВЫЕ ПРОГУЛКИ ИЛИ ЗАНЯТИЯ САДОВОДСТВОМ ПОМОГАЮТ ПРЕДОТВРАТИТЬ РАЗВИТИЕ ДЕПРЕССИИ», — УТВЕРЖДАЕТСЯ В ИННОВАЦИОННОМ ИССЛЕДОВАНИИ, ОПУБЛИКОВАННОМ В JAMA PSYCHIATRY.

Согласно большинству предыдущих исследований, физически активные люди, как правило, более счастливы и менее подвержены тревоге и тяжелой депрессии, чем малоподвижные. Однако в них было показано лишь наличие связи между физическими упражнениями и депрессией.

Для установления причинно-следственной связи исследователи использовали менделевскую рандомизацию — распределение людей по группам, исходя из генотипа, обычно по вариантам одного гена. Результаты оказались обнадеживающими.

«Менделевская рандомизация — относительно новый вид “взлома данных”, который используется при анализе рисков для здоровья», — рассказала глава исследования Кармел Чой (Karmel Choi), научный сотрудник в области психиатрической генетики из Массачусетской больницы общего профиля (Massachusetts General Hospital) и Гарвардской Школы общественного здоровья имени Т. Х. Чана (Harvard T. H. Chan School of Public Health).

Исследователи воспользовались огромной базой данных генетической и медицинской информации почти 400 000 мужчин и женщин — британским Биобанком (UK Biobank). Они определили людей с хотя бы одним из нескольких вариантов генов, которые, как считается, увеличивают вероятность быть активным.

Действительно, большинство из этих людей отличались активностью, и лишь немногие испытывали депрессию. Тогда как люди без таких «фрагментов» меньше двигались и демонстрировали более высокий риск депрессии.

Ученые обнаружили статистически идеальное количество упражнений для предотвращения депрессии — от 15 минут в день бега или других интенсивных упражнений. Менее обременительные действия (быстрая ходьба, работа по дому или в саду и т. д.) также обеспечивали защиту от депрессии, но для достижения нужного эффекта требовалось около часа в день.

Наконец, для полной уверенности, что именно физическая активность влияет на риск развития депрессии, а не наоборот, исследователи проанализировали варианты генов, связанные с депрессией. Оказалось,

что люди со склонностью к депрессии не были физически неактивными.

Таким образом, исследователи пришли к выводу, что физическая активность снижает риск депрессии, но склонность к депрессии не влияет на наличие/отсутствие активности.

Конечно, в реальном мире жизнь и поведение людей определяются не только генетикой, а возможность развития депрессии зависит от множества факторов. Чтобы распутать переплетение генетических и поведенческих связей между физическими упражнениями и психическим здоровьем, требуется больше исследований. Но, так или иначе, полученные результаты убедительно доказывают, что физическая активность, независимо от генетической характеристики, помогает значительно снизить риск развития депрессии.



МЕДПОРТАЛ.RU JAMANEETWORK.COM STOCKADOVE.COM / MARIAN

Живите здорово!

Все виды урологических операций

Инновационные щадящие методики
Операции с использованием лазера

ул. Дуси Ковальчук, 7/1 • тел. 209-03-03 • euromednsk.ru

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

Лицензия на осуществление медицинской деятельности: № ЛО-54-01-003943 от 25.07.2017 г., № ЛО-54-01-004459 от 25.07.2017 г., № ЛО-54-01-004459 от 25.07.2017 г., № ЛО-54-01-004459 от 25.07.2017 г.

Пойдем в «СтильДент»!
Там добрый доктор,
и совсем не больно!



ул. Крылова, 4 / ул. Гоголя, 38 / ул. Гребенщикова, 8
т. 209-10-10 / www.styledent.ru