

№ 2 (45)

# Здоровье

ЛЕТО 2021

от Евромед

16+

**ЛЕТИМ  
В ОТПУСК!**

**ЛЕТНИЕ  
ОПАСНОСТИ**

**ГИМНАСТИКА  
ДЛЯ ЛИЦА:  
ПАНАЦЕЯ  
ИЛИ  
ОБМАН?**

ТЕМА НОМЕРА:

**НЕВЕРОЯТНЫЕ  
ВОЗМОЖНОСТИ  
ПЛАСТИЧЕСКОЙ  
ХИРУРГИИ**



**Евромед**

группа компаний



**Евромед**

группа компаний

# Онкологическая служба клиники «Евромед»

Высокая техническая оснащённость и применение передовых  
диагностических методик



**Многолетний  
опыт специалистов**



Наш приоритет –  
**ваше здоровье**

Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста

A close-up photograph of a young man and woman smiling. Both have metal braces on their teeth. The man is on the left, looking towards the camera, and the woman is on the right, looking towards him. They are both wearing white shirts. The background is a plain, light color.

**УСТАНОВКА БРЕКЕТОВ  
В СТИЛЬДЕНТ**

**БОЛЕЕ 700**

идеальных улыбок в год!

**СЧАСТЬЕ -  
УЛЫБАТЬСЯ!**

Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста

## 10 ТЕМА НОМЕРА

Невероятные  
возможности  
пластической хирургии  
Интимные секреты

## 18 АКТУАЛЬНО

В пот бросает  
Летите в отпуск?  
Осторожно!  
Обувь: полезные советы  
Как избежать отравления

## 26 ПЕДИАТРИЯ

Летние опасности

## 29 СТОМАТОЛОГИЯ

Знаете ли вы  
Цифровая имплантация

## 32 КРАСОТА

Гимнастика  
для лица: панacea  
или шарлатанство?

## 36 ПИТАНИЕ

Водяное перемирие

## 38 НА ЗДОРОВЬЕ

# Здоровье

от Евромед

ЛЕТО 2021

**Учредитель и издатель:**

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

Лицензия на осуществление медицинской деятельности:  
№ЛО-54-01-005-473 от 28 июня 2019 г.

**Создание журнала:**

Агентство «Парафраза», тел. (383) 299-87-01,  
info@2phrase.ru, www.2phrase.ru  
Дизайн и верстка: К. М. Антипина

**Адрес редакции:**

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

Информация, представленная в статьях,  
носит исключительно ознакомительный характер.  
За конкретными рекомендациями обращайтесь к врачу.  
За содержание и достоверность рекламных материалов  
редакция ответственности не несет.  
За достоверность информации ответственность  
несут рекламодатели.

Отпечатано: ИД «Вояж», 630048, г. Новосибирск,  
ул. Немировича-Данченко, 104.

Дата выхода в свет: 28.07.2021 г.

Тираж 950 экз. Распространяется бесплатно.

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



## Здравствуйте!

В ЖИЗНИ ВСЕ СВЯЗАНО. НЕ ВСЕГДА МЫ МОЖЕМ ПОНЯТЬ, ЗАЧЕМ НАМ ДАНО ТО ИЛИ ИНОЕ ИСПЫТАНИЕ, но, как правило, через время можем сказать, что стали мудрее, сильнее, выносливее, получили важный опыт... К сожалению, невозможно прожить жизнь без сложностей. Но зато благодаря этому каждый год, месяц, день появляется что-то новое. Возникают новые инфекции, а ученые предлагают вакцины. Развиваются заболевания, связанные с нашим образом жизни, а врачи уже используют в лечении новые эффективные технологии.

Мы постоянно развиваемся, меняемся к лучшему, запускаем новые программы и направления, о чем и рассказываем на страницах нашего журнала. И я уверена: лучшее — впереди! Тем более, за окном — лето, лучшее время года, когда кажется, что все сбудется, все достижимо, и жизнь прекрасна,



**Ирина Владимировна Подволоцкая,**  
главный врач

как в детстве: помните, как мы радовались летним каникулам и каждому долгому теплomu дню? Мне очень хотелось бы, чтобы вы, вспомнив это ощущение, смогли сохранить эту детскую радость в своей душе, как можно дольше... Желаю вам здоровья и хорошего настроения!

## КОНСУЛЬТАНТЫ НОМЕРА



**Ирина Владимировна ПОДВОЛОЦКАЯ**  
оториноларинголог, кандидат медицинских наук, главный врач



**Ольга Владимировна КУЛИКОВА**  
пластический хирург, кандидат медицинских наук, руководитель службы эстетической медицины



**Алина Владимировна ЧАПЛОУЦКАЯ**  
акушер-гинеколог, руководитель службы амбулаторной гинекологии и акушерства, специалист по эстетической и реконструктивной гинекологии



**Олег Владимирович АБАЙМОВ**  
врач уролог-андролог, руководитель урологической службы



**Екатерина Григорьевна ГАЛУЗА**  
педиатр



**Анастасия Александровна ГЛОБИНА**  
стоматолог-ортопед, руководитель ортопедической стоматологии

## ОТКРЫТИЕ «СТИЛЬДЕНТ» НА ГРЕБЕНЩИКОВА

В июне открылся после переоборудования обновленный филиал стоматологической клиники «СтильДент» по адресу Гребенщикова, 8. Новая клиника — это просторный светлый холл, современный дизайн помещений, высокотехнологичное оборудование для диагностики и лечения. И разумеется, как всегда, — **высокий уровень сервиса и заботы о пациентах.** С нами ваши улыбки будут особенно счастливыми и красивыми!



## МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ

Ежегодно, в честь Международного дня защиты детей группа компаний «Евромед» и сеть стоматологических клиник «СтильДент» организуют увлекательный праздник для своих юных пациентов.

1 июня на веселом празднике была анимационная программа, игры, конкурсы и розыгрыш годового наблюдения в нашей клинике. Также отдельно от «СтильДент» разыграли детскую электрическую щетку — для самой счастливой и здоровой улыбки.



## «СТИЛЬДЕНТ» — СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ГОДА!

Стоматологическая клиника «СтильДент» стала победителем премии НГС в номинации «Стоматологический центр года». Дорогие пациенты, мы очень благодарны вам за такую высокую оценку нашей работы! Мы ежедневно трудимся для того, чтобы вы улыбались, чтобы ваши улыбки были прекрасны, зубы здоровы и красивы, а настроение — превосходным.

Народную премию НГС клинике вручала нянечка из детского благотворительного фонда «Солнечный город». Фонд занимается реализацией долгосрочных программ поддержки детей, оставшихся без попечения родителей, приемных семей и семей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. После знакомства с работой фонда мы решили, что просто обязаны поучаствовать в его деятельности. Сказано — сделано! В июле состоится благотворительная акция по сбору денег в помощь подопечным фонда «Солнечный город».

## МЫ ЗА БЕГ!

**30 мая сотрудники группы компаний «Евромед» традиционно приняли участие в V всероссийском полумарафоне «ЗаБег».**

Бег — это один из самых популярных и полезных видов спорта, и мы, разумеется, не могли остаться в стороне. После забега участники марафона и гости мероприятия могли отдохнуть в яркой комфортной фан-зоне, где были организованы настольные игры, мастер-классы и угощения для самых маленьких спортсменов.



## МЫ УЧИМСЯ ДЛЯ ВАС

Весной 2021 наши врачи прошли корпоративное обучение у ведущего тренера в области медицины **Ларисы Бердниковой**. В течение нескольких дней наши специалисты с энтузиазмом обсуждали важнейшие вопросы, разбирали технику сервисного общения и работали над повышением своих коммуникативных навыков и умений. **Ежедневно мы учимся, развиваемся и становимся лучше для вас, дорогие пациенты!**



## НАШИ ДОКТОРА — ПОБЕДИТЕЛИ ПРЕМИИ GLOSSY DOCTOR!

С 21 апреля 2021 года врачи группы компаний «Евромед» приняли участие в церемонии награждения II ежегодной премии «Награда за дело», прошедшей в кинотеатре «Победа». **За звание Glossy Doctor 2020 боролись более 120 номинантов**, среди которых были представлены выдающиеся врачи-эксперты, вносящие инновации в оказание медицинских услуг. Урологом года был признан руководитель урологической службы, уролог-андролог **Олег Владимирович Абаимов**. Травматологом-ортопедом года стал руководитель службы оперативной травматологии и ортопедии клиники «Евромед» **Егор Владимирович Буров**. Поздравляем!



## ЦИТАТА

*Мое любимое время года — июнь, начало лета. Когда все еще впереди. Так и надо жить, не оборачиваясь. И верить, что впереди все лето, а позади вся зима.*

**Рэй Брэдбери**

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

В викторианской Англии считалось хорошим тоном дарить молодоженам вставные челюсти, чтобы им точно было с чем достойно встретить старость, ведь стоматология в те времена была весьма дорогой, и далеко не каждый мог себе позволить услуги дантиста.

Еще больше интересных фактов про то, как восстанавливали зубы в прошлом, и какие возможности есть сейчас, читайте на стр.

# 29

## САМОЕ ВРЕМЯ



ЗАПЛАНИРОВАТЬ ЛЕТНЕЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ!

В детстве мы все с нетерпением ждали лета, ведь оно несло отдых от опостылевших школьных парт, новые открытия, много прогулок и интересных событий. С возрастом многое меняется. И лето уже не равно отпуску и каникулам, и жара, которую даже не замечают дети, утомляет нас так, что уже ни на что не хватает сил... Мы уж не говорим про всем известные события, которые и отпуск, и поездки, и развлечения поставили под большое сомнение. Но все же мы уверены, от нас и нашего настроения зависит очень многое, почти все! Да, возможно, мы не можем поехать отдохнуть на Средиземное море, но Обское осталось с нами. И там есть совершенно чудесные пляжи, базы отдыха, кемпинги, где можно с огромным удовольствием провести теплые летние дни или даже вечера после работы.

А еще лучше — отправиться в минипутешествие. **У нас в области множество интересных мест.** Вы видели сказочный Мраморный карьер в Абрашино, в Караканском бору? Чистейший и невероятно красивый. Там можно купаться, недалеко оборудованы базы отдыха. Или можно съездить посмотреть Беловский водопад (Искитимский район, недалеко от села Белово). Это уникальное природное явление — водопад в равнинной местности. Истоком его является глубокое озеро. Когда-то здесь был карьер по добыче угля, который подмыли грунтовые воды. Бурному потоку преградила путь дамба, но со временем он пробил камень и вырвался на свободу.

В нашей области множество красивых и интересных местечек, куда можно запланировать путешествие выходного дня. **Сейчас для этого — лучший момент.**



# БАКЛАЖАН

ЭТОТ ЯРКИЙ ОВОЩ ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО ВВЕСТИ В СВОЙ РАЦИОН!

Сейчас, летом, вкусные и полезные баклажаны продаются буквально везде, и самое время их попробовать, если вы до сих пор этого не сделали!

Баклажаны можно добавлять в салаты, запеканки, овощные рагу, делать с ними холодные и теплые закуски, готовить на гриле.

Баклажаны содержат витамины А, С, РР, группы В и множество полезных микроэлементов: железо, цинк, фосфор, магний, кальций, серу, калий, кобальт, йод и др. **Одним из важнейших микроэлементов, содержащихся в баклажанах, является молибден — он способствует нормальной работе суставов и препятствует развитию артритов.** Вещества, которые есть в баклажанах, активизируют процессы кроветворения, профилактируют атеросклероз и болезни почек, сни-

жают уровень холестерина в крови, способствуют уменьшению отеков. Микроэлементы, которые находятся в кожуре, защищают клетки нервной системы от разрушения, сокращая риск развития болезни Альцгеймера.

## Как выбрать вкусные баклажаны?

Зачастую хозяйки опасаются этого овоща из-за горьковатого привкуса. Но это значит, что овощ перезревший, и есть его не стоит. Свежие баклажаны нежные и очень вкусные. Важно при выборе плодов обращать внимание на то, чтобы они были свежие и не перезрелые: с тонкой упругой кожурой, зеленой плодоножкой. Толстая кожурка, увядший вид овоща говорят о том, что внутри будут крупные семена, пустоты, а также весьма вероятно неприятный горьковатый вкус.

## РЕЦЕПТ

*Самый простой и актуальный способ приготовить баклажаны — на гриле.*

*Нарежьте баклажан кольцами примерно по 0,5 см толщиной. Посолите, полейте оливковым маслом (не злоупотребляя, плоды очень хорошо впитывают масло) и посыпьте любимыми травами, идеально — «Итальянской» или «Прованской» смесью. Дайте 15 минут полежать — и жарьте на решетке на углях. Баклажаны готовятся очень быстро.*

*Еще один простой и вкусный рецепт: рулетки из баклажанов. Баклажаны порезать вдоль на тонкие лепестки. Эти полоски обжарить на сковороде с очень небольшим количеством оливкового масла или сбрызнуть маслом и запечь в духовке до готовности.*

*Смешать творожный сыр со сметаной, мелко порубленной зеленью, чесноком и грецким орехом. Этой пастой намазать баклажаны, завернуть в рулетки.*

# ТАКАЯ ВОТ ВЕЧНАЯ МОЛОДОСТЬ

У каждого человека со временем появляются неизбежные возрастные изменения в организме. Наверное, есть счастливицы, которые относятся к этому совершенно спокойно, но все же большинство из нас огорчаются, замечая появление морщин, «поплывший» овал лица и другие изменения лица.

Первая мысль — что с этим можно сделать?

Вариантов современная косметология и хирургия предлагают немало: кремы, лосьоны, маски, пилинги, инъекции различных препаратов, аппаратные методики и т. д. Это все, разумеется, важно, нужно, ведь при достойном уходе можно весьма долго сохранять привлекательный внешний вид и молодость. Но все же **самым радикальным и эффективным методом омоложения является пластическая операция**. Нередко люди боятся операции, представляя себе ее как серьезное вмешательство с долгим реабилитационным периодом и непредсказуемым результатом. А ведь это давно уже устаревшие мифы, и современная пластическая хирургия действует максимально щадяще, предлагает множество малоинвазивных и очень эффективно работающих вариантов вмешательств, с быстрым восстановлением.

Мы поговорили с пластическим хирургом, руководителем службы эстетической медицины МЦ «Евромед» **Ольгой Владимировной КУЛИКОВОЙ** о том, как сейчас работают пластические хирурги, и чем современная эстетическая хирургия отличается от того, что было несколько десятилетий назад.



Наведите камеру телефона и узнайте больше

**О**ЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА, ВСЕ МЫ ВИДЕЛИ НЕ САМЫЕ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПЛАСТИЧЕСКИХ ОПЕРАЦИЙ, КОТОРЫЕ ВЫПОЛНЯЛИ ЗВЕЗДЫ В 1980–1990-Е ГОДЫ, КОГДА НАЧАЛСЯ БУМ ОМОЛОЖЕНИЯ. И СТРАШНО ПОЛУЧИТЬ ТАКОЙ ЖЕ РЕЗУЛЬТАТ...

— Это совершенно невозможно. Во-первых, большинство неудачных последствий связаны с неразумным подходом к количеству операций — многие повторяли их раз за разом, и в результате вместо лица получали маску. А делали это, потому

что результат обычной подтяжки лица долго не сохранялся, сейчас уже очевидно, в чем причина. И с этим как раз связано «во-вторых» — то, что сейчас в принципе совершенно иной подход и иные технологии операций.

Я работаю более 20 лет, и самые глобальные изменения в подходах к омоложению происходили у меня на глазах. Когда я только начинала оперировать, в основном, при омолаживающих операциях мы тянули кожу. Операция поэтому так и называлась «подтяжка». Морщины пропадали, эффект достигнут. И считалось, что чем больше мы утянем, тем лучше, — дольше сохранится результат. Но потом стало очевидно, что смысла в такой деятельности немного. Почему?

В настоящее время мы знаем, что стареет не только кожа лица. Изменения происходят на всех уровнях: мышечном, связочном, костном, жировом. Фактически лицо «сползает» с черепа всеми этими слоями под воздействием безжалостной гравитации. Поэтому тянуть кожу нет никакого смысла: обвисшая мышца тяжелее кожи, и она очень быстро вытянет кожу обратно. Необходимо работать с более глубокими слоями. Сейчас операции, связанные с омоложением лица проходят совсем по другой схеме.

#### — В чем заключается современный подход к омоложению лица?

— В настоящее время большое значение отдается изучению жировых компартментов — это глубокая жировая ткань, дистрофия, истончение которой способствует опущению тканей, мышц и кожи. Очень долгое время врачи спорили: «Что такое молодость — натянутость или наполненность?» Косметология шла по пути наполненности — ставили всевозможные филлеры, восполняя объем

потерянной ткани, а хирурги тянули кожу.

Сейчас ответ на этот вопрос однозначный: и натянутость, и наполненность!

Главный постулат современной пластической хирургии: пациент после операции должен выглядеть молодым, а не прооперированным. И на это направлена вся наша работа.

#### — Как выполняются современные пластические операции на лице?

— Мы используем новую методику «SMAS-лифтинг» (Superficial Muscle Aponeurotic System — поверхностная мышечно-апоневротическая система мимических мышц и соединительнотканых слоев, расположенная глубже подкожной клетчатки). Суть работы на уровне SMAS в том, что мы сначала ставим на место опустившиеся мышцы, затем иссекаем избыток кожи. Важный момент, что при таком подходе кожу тянуть не надо, она сама ложится, куда нужно, мы только убираем лишнее. После того, как мышца встала на место, свободный кожный лоскут составляет 5–7 см, он просто иссекается, поэтому нет эффекта перетянутого лица и пациент после операции выглядит естественно.

Но только поставить мышцы на место и убрать избыток кожи — недостаточно. Как уже было сказано, для молодого лица необходима наполненность — значит, нужна работа на уровне жировых тканей, перемещение их на те места, где они находились в молодости. Это позволяет гармонизировать лицо, сделать его более молодым и привлекательным.

*Достаточно  
выполнить  
несколько небольших  
вмешательств  
под местной  
анестезией,  
чтобы добиться  
визуального  
омоложения на*

**10–15 ЛЕТ**

## ТЕМАНОМЕРА

### — Жировые ткани же на лице, с возрастом, естественным образом уменьшаются?

— Да, и это еще одно направление в омолаживании — восполнение жировых компартментов, то есть глубоких жировых тканей. Для этого на предварительной консультации мы тщательно анализируем по фотографиям пациента, какие произошли изменения, и каждому предлагается своя омолаживающая программа. Например, очень часто с возрастом происходит запустевание височных областей — из-за этого опускаются брови; если запустевают глазницы — глаза становятся впалыми, обозначается носослезная борозда. Все это визуально придает возраста.

Иногда даже не требуется круговая подтяжка лица, достаточно выполнить несколько небольших вмешательств под местной анестезией, чтобы добиться визуального омоложения на 10–15 лет.

Самый эффективный способ восполнения жировых компартментов, позволяющий добиться вида естественного молодого лица — липофилинг. Это процедура пересадки собственного жира — его откачивают из тех мест, где хотелось бы убрать лишнюю жировую ткань, обрабатывают и пересаживают, как филлер, в нужные места. Собственный жир воспринимается организмом как родной, в отличие от других филлеров, и приживается лучше. Лицо скульптурируется, приобретает более четкие контуры, опущенные брови поднимаются, исчезают «брыли», носогубные складки, слезные борозды и пр. Такое моделиро-

вание позволяет отсрочить необходимость серьезной хирургической подтяжки лица.

Кроме того, жировая ткань содержит стволовые клетки, которые дают очень заметный эффект обновления кожи, выраженного улучшения ее качества: исчезают видимые сосуды, гиперпигментация, морщины, улучшается цвет лица. Поэтому

липофилинг можно использовать даже не для увеличения объема, а с целью улучшения кожи, особенно при наличии выраженных возрастных изменений. Это оптимальный выбор: моделируется форма лица, улучшается качество кожи, она омолаживается.

Липофилинг может проводиться под местной анестезией.



## КАК ПРОХОДИТ ПРОЦЕДУРА ЛИПОФИЛИНГА

*Хирург выполняет небольшие проколы в местах скопления жировой ткани и при помощи специальных инструментов (шприца и канюль диаметром 1,5–2 мм) откачивает жировую ткань. Далее она обрабатывается, очищается от различных примесей. Потом жир «просеивается» — для пересадки выбираются только самые мелкие жировые клетки. После этого полученную жировую ткань вводят в зоны, требующие коррекции. В конце операции на разрезы накладывают косметические швы, заклеивают их хирургическим пластырем и накладывают компрессионные повязки.*

*Первые дни после операции в местах проколов могут быть синяки и небольшая отечность, которые довольно быстро проходят сами, не оставляя следов. Окончательный результат можно будет оценить через несколько недель — когда отек спадет и жировая ткань приживется на новом месте. Эффект после операции сохраняется навсегда. Если жировая клетка прижилась на новом месте, то она там и остается на всю жизнь, увеличиваясь в размерах, если вы толстеете, уменьшаясь, если худеете.*

— Пациенты нередко опасаются, что после операции будут заметны рубцы. Насколько это обоснованные страхи?

— В современной пластической хирургии этому вопросу уделяется особое внимание. Наша цель, как я уже говорила, чтобы пациент не выглядел прооперированным. Соответственно, и рубцы не должно быть видно. Мы размещаем их в таких местах, где рассмотреть их практически невозможно: в волосистой части головы, за ушами, внутри ушной раковины. Разработаны всевозможные методики ведения рубца после операции, в результате чего через 6–12 месяцев после операции рубцы становятся совершенно незаметны.

— Еще один распространенный страх — боязнь наркоза.

— Многие операции можно сделать без наркоза, достаточно местной анестезии и легкой седации — то есть введения в вену препарата, который успокаивает пациента, снимает чувство тревожности. Пациенту не больно, не страшно, он спокоен, и операция проходит успешно.

Но даже если требуется наркоз, современные препараты, используемые для наркоза в нашей клинике — очень высокого качества. У них есть кардиопротективная (защита сердца), нефропротективная (защита почек) и некоторые другие функции. Последние разработки производителей наркозно-дыхательной аппаратуры обеспечивают все возможные степени защиты пациента.

— Период реабилитации после операции долгий?

— Нет, это считается нетяжелой операцией. После вмешательства

пациент остается на сутки (иногда — на двое) в стационаре под наблюдением врача. В течение 7–10 дней рекомендуется носить поддерживающую тугую повязку, которая не позволяет отеку нарасти — так восстановление происходит быстрее, а пациент чувствует себя лучше.

Болевые ощущения после вмешательства обычно не выражены, может быть легкий дискомфорт, но, как правило, анальгетики не требуются. На полное восстановление может понадобиться от 2 недель до месяца — это зависит от многих факторов: состояния здоровья пациента, его возраста, индивидуальных особенностей организма.

Эффект от операции сохраняется очень надолго, обычно повторные операции SMAS-лифтинга не требуются.

— В каком возрасте пора задумываться об операции?

— Чем раньше, тем лучше. У более молодых пациентов эффект будет более выраженный и более длительный, сама процедура переносится намного легче, рубцы исчезают быстрее. Так мы максимально продлеваем свою молодость и период активной жизни.

Современная тенденция пластической хирургии — это профилактика изменений. Не нужно ждать, когда они проявятся, нужно их профилактировать, не допуская проявления признаков старения. Тогда и объем операции будет меньше, и результат — эффективнее. **EM**

# ИНТИМНЫЕ СЕКРЕТЫ

Первые интимные пластические операции делали еще в Древней Греции и Древнем Египте. Операции осуществлялись и по медицинским показаниям, и исходя из религиозных соображений, и из эстетических. В XX веке снова возрос интерес к пластическим вмешательствам на половых органах. Женщины обращались в клиники для восстановления девственной плевы, позже востребованы стали операции по коррекции формы половых губ и влагалища. Со временем и мужчины тоже начали активно обращаться к хирургам, специализирующимся на интимной пластике. В наше время к интимной пластике прибегают и с целью посттравматического восстановления половых органов (в частности, после родов), по медицинским показаниям, по эстетическим, а также для повышения качества половой жизни.

**Наибольшей популярностью среди пациентов пользуется интимный филлинг — это более щадящая процедура, чем полноценная операция, но при этом демонстрирует впечатляющие результаты.**

Руководитель службы амбулаторной гинекологии и акушерства клиники, акушер–гинеколог, специалист по эстетической и реконструктивной гинекологии **Алина Владимировна ЧАПЛОУЦКАЯ**, и руководитель урологической службы клиники, уролог–андролог **Олег Владимирович АБАИМОВ** рассказывают нам о том, что такое интимный филлинг, а также о случаях, когда требуются не только инъекции, но и операция.

**ИНТИМНЫЙ ФИЛЛИНГ ИЛИ АНОГЕНИТАЛЬНАЯ АУГМЕНТАЦИЯ** — это инъекционная методика, один из видов контурной пластики тела, позволяющая восполнять объем мягких тканей путем введения препаратов на основе гиалуроновой кислоты. Филлеры являются оптимальным средством, у них отсутствует иммуногенность (способность вызывать иммунный ответ), они характеризуются целостностью структуры материала, адекватной вязкостью, длительным действием, дают минимальное уплотнение в месте введения. Процедура интимной контурной пластики проводится под местной анестезией.

Эстетические недостатки в интимных зонах мешают полноценной сексуальной жизни, а нестандартное строение половых органов может привести к заболеваниям урогенитальной сферы. Хирургическим путем не всегда можно решить эти проблемы, иногда лучшим выходом является интимная контурная пластика. Она позволяет изменить внешний вид и функцию половых органов, улучшить

качество сексуальной жизни без хирургического вмешательства, предполагающего более длительную реабилитацию и большие затраты.

Методика не вызывает анатомических нарушений, может применяться при травматических повреждениях органов, при сексуальной дисфункции, при наличии медицинских или эстетических показаний.



**Алина Владимировна  
ЧАПЛОУЦКАЯ**

### ВИДЫ ИНТИМНОГО ФИЛЛИНГА У ЖЕНЩИН

- **Клиторопластика** — наполнение тканей и кармана клитора гиалуроновой кислотой для увеличения объема, укрепления капюшона клитора, увлажнения и усиления его чувствительности.
- **Коррекция объема больших половых губ** — введение гиалуроновой кислоты в область больших половых губ для восстановления барьерной и терморегуляционной функций.
- **Коррекция объема малых половых губ** — введение препарата в малые половые губы для

восстановления барьерной и терморегуляционной функций, а также для восполнения объема после травматических или операционных повреждений, врожденной асимметрии.

- **Усиление задней спайки** — процедура необходима для устранения зияния преддверия, основной причины попадания энтерогенной микрофлоры в полость влагалища, что в свою очередь является одной из основных причин бактериальных вагинозов и вагинитов.
- **Сужение влагалища.** Препарат вводится по всему диаметру влагалища, создавая своеобразное «оргазмическое кольцо», влагалище становится более узким, а ощущения — более выраженными.
- **Увеличение точки G.** В результате вмешательства сокращается объем влагалища, а точка G становится самой выступающей частью передней стенки влагалища, более доступной для тактильного воздействия, что увеличивает ее чувствительность и как следствие — улучшает интимную жизнь.

### К МЕДИЦИНСКИМ ПОКАЗАНИЯМ ОТНОСЯТСЯ:

- коррекция врожденных и приобретенных дефектов аногенитальной области,
- травмы половых органов,
- разрывы после родов,
- ранние признаки старения половых органов,
- лечение климактерического синдрома.

Также в клинике выполняются все виды пластических операций на половых органах: **лабиопластика** (коррекция размеров половых губ), **вагинопластика** (пластика влагалища), **декапюшенизация клитора, гименоластика** (восстановление девственности) и др.

### ВИДЫ ИНТИМНОЙ ПЛАСТИКИ У МУЖЧИН

Операции по изменению размера полового члена выполняются все чаще. Если еще несколько лет назад это были довольно редкие обращения, то сейчас врачи клиники выполняют по несколько операций в неделю.

Существует два основных направления в коррекции размера полового члена: **утолщение и удлинение**. Утолщение головки полового члена — это интимный филлинг. Другие вмешательства по изменению размера полового члена связаны с полноценным хирургическим вмешательством, выполняются под наркозом и требуют пребывания в стационаре.

#### УТОЛЩЕНИЕ ПОЛОВОГО ЧЛЕНА

Для увеличения объема можно выполнить утолщение головки полового члена или ствола. В силу разного анатомического строения этих частей тела, различается и подход к пластике.

#### УТОЛЩЕНИЕ ГОЛОВКИ ПОЛОВОГО ЧЛЕНА

На головке кожа очень плотно сращена с губчатым телом, она абсолютно неподвижна относительно остальных тканей. Это позволяет использовать препарат, содержащий гиалуроновую кислоту (филлер). Это специальные препараты длительного рассасывания, половина объема уходит примерно через год, вторая остается надолго. Некоторые мужчины предпочитают дополнительно вводить препарат каждый год, некоторых устраивает и оставшийся объем.

Инъекции выполняются под местной анестезией, пациент не испытывает дискомфорта. Процедура проводится амбулаторно, на приеме у врача.

## В XX ВЕКЕ СНОВА ВОЗРОС ИНТЕРЕС К ПЛАСТИЧЕСКИМ ВМЕШАТЕЛЬСТВАМ НА ПОЛОВЫХ ОРГАНАХ



**Олег Владимирович АБАИМОВ**

#### УТОЛЩЕНИЕ СТВОЛА ПОЛОВОГО ЧЛЕНА

Использование как филлеров на основе гиалуроновой кислоты, так и липофилинга (то есть введение собственного жира) в данной области нецелесообразно. Это связано с тем, что кожа на стволе очень подвижна, как следствие — филлеры быстро рассасываются, буквально за 1–2 месяца. Также введенное вещество может сбиваться «манжетой» к основанию члена во время фрикции, что и неудобно, и неэстетично.

Основным современным способом утолщения полового члена является использование коллагеновых матриц. Это материал, который создается на основе коллагена, выглядит, как тонкий войлок. Из него выкраивается прямоугольник, идеально подходящий по длине и ширине. Во время операции кожу полового члена низводят «чулком» до основания органа, под ней ствол полового члена плотно оборачивают коллагеновой матрицей, тщательно ее закрепляют, и обратно натягивают кожу. За день–два матрица пропитывается собственными жидкостями и становится неотличимой от простой подкожной клетчатки. Она полностью идентична тканям тела, не отторгается, никаких осложнений не возникает. Рассасывается она долго, за три года уходит половина объема, остальное остается.

Операция выполняется под наркозом, после чего пациент на сутки остается в стационаре под наблюдением врача. Через сутки врач выполняет перевязку, оценивает состояние пациента, и выписывает домой.

После операции в течение первой недели возможны болевые ощущения, которые снимаются анальгетиком. В течение месяца необходимо плотное бинтование специальными эластичными бантами, чтобы матрица полностью прижилась. Половой покой — два месяца.

### УДЛИНЕНИЕ ИЛИ ЛИГАМЕНТОТОМИЯ

**Лигаментотомия** — операция, во время которой пересекается связка, удерживающая половой член внутри, что позволяет выдвинуть пенис из-под лобковой кости. Анатомически часть полового члена находится внутри тела мужчины, связка прикрепляет спинку полового члена к нижнему краю лобковой кости. Таким образом, для того, чтобы удлинить половой член, нужно выдвинуть наружу эту скрытую часть.

Данная методика позволяет выдвинуть член наружу на 1–3 см, средний результат, который называют в статьях, где обобщается мировой опыт по таким операциям, — 1,6 см.

Важный момент: если связку просто рассечь и не зафиксировать половой член в новом положении, то связка снова срастется, более того, на ней в этом месте образуется рубец, что приведет к обратному результату — к втяжению члена обратно примерно на 1 см.

**Что делать, чтобы этого не произошло?** Традиционно пациентам назначалось ношение экстендера — вытягивающего устройства, представляющий собой систему из двух колец и штанг, оттягивающих половой член от лобка. Экстендер необходимо применять не менее 5–6 часов ежедневно в течение нескольких месяцев. Это, конечно, не очень удобно.

Мы в практике используем более простой и изящный способ, который так же одобрен всеми мировыми ассоциациями: к месту пересечения связки, где образуется полость, вшиваем маленький силиконовый имплант, который удерживает связку от зарастания. Имплант имеет размер 1 на 2 см — чуть больше фасолины.

Операция проводится под наркозом, после чего пациент остается под наблюдением в стационаре на 4 часа. После операции рекомендован половой покой на 3–4 недели.

Благодаря современным достижениям медицины решить проблемы, связанные с нарушениями функций половых органов возможно и доступно практически каждому. Глубина сексуального наслаждения зависит и от строения половых органов, и от психоэмоционального настроя человека. И зачастую для того, чтобы этот настрой был правильным, удовольствие — ярким, а здоровье — хорошим, надо совсем немного — провести небольшое медицинское вмешательство. **EM**

За месяц  
наши врачи  
выполняют  
более

# 20

операций  
по увеличению  
полового члена

## В ПОТ БРОСАЕТ

Наверное, у каждого из нас были в жизни ситуации, когда мы буквально «обливались потом». В сильную жару и духоту, при неудачно подобранной одежде (в вещах из синтетических тканей это происходит чаще), во время стресса... Это довольно неприятное состояние, но если случается редко, то вполне нормально. Некоторые люди же постоянно страдают от повышенного потоотделения. Особенно актуальной проблема становится в летнюю жару.

**Гипергидроз** — это научное название повышенного потоотделения — связан с нарушением работы потовых желез. Эта проблема может быть связана с патологическими изменениями в центральной и вегетативной нервной системе, эндокринными нарушениями, сахарным диабетом, климактерическим синдромом и даже с некоторыми инфекционными заболеваниями. Поэтому если вы страдаете от повышенного потоотделения, необходимо обратиться к врачу, который проверит, не сигнализирует ли этот симптом о наличии серьезного заболевания.



Весьма велика вероятность, что никаких соматических причин гипергидроза не найдут — зачастую так и остается неясным, что вызвало нарушение работы потовых желез. В таком случае можно просто устранить сам симптом.

Для этого проще и эффективнее всего — сделать инъекции ботулотоксина. Да-да, того самого, который помогает избавиться от мимических морщин!

### КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

При внутривенном введении ботулотоксин блокирует передачу нервных импульсов в мышцы. Потовые железы перестают получать сигналы от нервной системы, в результате практически прекращают выделять пот.

Дозу препарата берут небольшую, так чтобы потоотделение заметно снизилось, но не блокировалось полностью, благодаря чему никаких побочных эффектов не возникает.

### КАК ПРОХОДИТ ПРОЦЕДУРА?

Ботулотоксин можно ставить в подмышечную область, ладони, стопы, лицо.

Инъекции проводятся под местной анестезией — за 20 минут

до процедуры на место уколов наносится крем с лидокаином. Никакой особой подготовки к инъекциям не требуется, непосредственно перед процедурой не стоит заниматься спортом. После процедуры в течение недели не рекомендуется употреблять алкогольные напитки, посещать баню, солярии, активно заниматься спортом.

### НАДОЛГО ЛИ ХВАТАЕТ?

Эффект от ботулотоксина сохраняется в течение 6–8 месяцев, на длительность сохранения результата во многом влияет образ жизни человека — занятия спортом, посещение бани, солярия. Но даже по окончании действия препарата, в области воздействия все равно потоотделение остается пониженным, к изначальному

уровню оно возвращается редко. Многим пациентам не требуется повторное введение препарата в обработанную область.

### ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ИНЪЕКЦИЯМ БОТУЛОТОКСИНА

- Беременность.
- Лактация.
- Заболевания соединительной ткани, свертывающей системы крови.
- Аутоиммунные заболевания.

Современная медицина позволяет решить эту неприятную проблему буквально за один прием у врача. Так зачем мучиться, стесняться, регулярно сталкиваться с дискомфортом, который доставляет гипергидроз? **EM**

### ЧТО ЕЩЕ МОЖНО СДЕЛАТЬ?

Помимо медицинских процедур, для снижения потоотделения имеет смысл соблюдать простые правила:

- Соблюдайте личную гигиену — регулярный душ (минимум два раза в сутки), особенно контрастный, может благотворно сказаться на вашем состоянии. Удаляйте лишние волосы на теле — они способствуют появлению неприятного запаха от пота.
- Используйте антиперспиранты. Важно: дезодоранты просто маскируют запах пота, в то время как антиперспиранты блокируют его выделение.

Наносить антиперспирант надо сразу после душа, на чистую сухую кожу. Использование средства после того, как вы уже вспотели, бессмысленно!

- Выбирайте свободную одежду из натуральных тканей (хлопок, лен, шелк).
- Исключите из повседневного рациона острую, пряную, соленую пищу, кофе, алкоголь — эти продукты повышают потливость.
- Обратите внимание на свой вес. Большинство людей с лишним весом страдают от гипергидроза.

Эффект от ботулотоксина сохраняется в течение

**6-8**

месяцев

# ЛЕТО! АХ, ЛЕТО!

Лето и отпуск — это прекрасно! Но пока вы наслаждаетесь теплом и морем, ваша кожа страдает от солнечных лучей, морской воды, и даже — от воздуха в самолетах. Расскажем, как позаботиться о своем организме летом.

## НА МОРЕ

После купания в море обязательно принимайте душ. Во-первых, это лучшая профилактика кишечных инфекций (*подробнее читайте на стр. 24*), во-вторых, необходимо смыть с кожи и волос морскую соль. В противном случае рискуете получить раздражение и чувство стянутости, сухости кожи. Волосы насыщаются солью, становятся ломкими, жесткими, сухими. Особенно это заметно на изначально сухих или окрашенных волосах. Дополнительно на состояние волос негативно во время купания влияет солнце — вода преломляет солнечные лучи, как линза, многократно увеличивая их интенсивность. Поэтому при купании рекомендуется защищать волосы при помощи шапочки, косынки, панамки.

Шампуни и гели для душа выбирайте мягкие, без ПАВ, с учетом подсушивающего эффекта морской воды. Увлажняйте кожу после душа, используйте для волос бальзамы и маски, лучше — несмываемые.



## СОЛНЦЕ

На море или в горах, на даче или в городе — первое правило летом: защищать кожу от солнца! Кстати, для волос тоже есть солнцезащитные средства — рекомендуем в летнее время их использовать, особенно — на пляже.

Солнечное излучение — это одна из главных причин, провоцирующая старение кожи. Ультрафиолетовые лучи активны круглый год, и в ясную, и в облачную погоду.

Фотостарение (то есть старение вследствие солнечного излучения) кожи приводит к утолщению эпидермиса и рогового слоя кожи, что, в свою очередь, ускоряет процесс ее преждевременного истинного старения. Кожа становится менее эластичной, менее плотной и упругой, в результате формируются ранние морщины. Из-за солнечных лучей на коже появляется гиперпигментация (избыточное отложение пигмента), доброкачественные и злокачественные новообразования (меланома и базалиома). При этом ультрафиолет способствует активации трансформации доброкачественных образований в злокачественные.

К факторам риска развития меланомы и базалиомы относят избыточную инсоляцию (воздействие солнечного света на кожу), наличие большого числа родинок (пигментных невусов), травматизацию последних, а также наследственную предрасположенность.

**Поэтому не злоупотребляйте загаром и обязательно используйте солнцезащитные средства!**

Покупая дневной и тональный кремы, смотрите, указано ли на упаковке, что они содержат солнцезащитный фильтр — SPF (англ. sun protection factor). Если в креме нет SPF, значит, необходимо дополнить уход за лицом

специальным солнцезащитным кремом. Летом в городе достаточно SPF со значением 30. На пляже и при поездке в теплые страны необходима более высокая степень защиты — от 50.

Солнцезащитный крем нужно наносить на кожу за полчаса до выхода на улицу, и обновлять его каждые два часа, а также — после купания. Крем наносится на все открытые участки кожи.

### НА ЗАМЕТКУ

Разделяют три вида ультрафиолетового излучения: **UVA, UVB и UVC.**

**UVC-лучи** — короткие, они задерживаются атмосферой и не достигают Земли.

**UVB-лучи** — средние волны ультрафиолетового излучения, поверхности Земли достигает приблизительно 5% таких лучей. Но при этом именно UVB-лучи наиболее опасны, так как это они — виновники солнечных ожогов и кожных новообразований.

**UVA-лучи** — это длинные волны ультрафиолетового излучения. 95% UVA-лучей достигает Земли. UVA-лучи вызывают фотостарение и пигментацию кожи.

### ЧИТАЕМ ЭТИКЕТКУ

#### Защищают от UVA-лучей:

- диоксид титана (Titaniumdioxide),
- оксид цинка (Zincoxide),
- бензофенон (Benzophenone),
- авобензон (avobenzone или butylmethoxydibenzoylmethane или Parsol 1789),
- мексорил (Mexoryl),
- тиносорб (Tinosorb).

#### Защищают от UVB-лучей:

- дериват паминобензойной кислоты (PABA derivatives),
- салициловая кислота (salicylates),

- коричневая кислота (cinnamates, octylmethoxycinnamate или cinoxate).

### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВСЕ ЖЕ ПОЛУЧИЛИ СОЛНЕЧНЫЙ ОЖОГ?

В первую очередь необходимо уйти в тень, а лучше — в помещение. Для облегчения состояния примите прохладный душ. Кожу необходимо успокоить и увлажнить. Хорошо подходят средства с алое вера, пантенолом и гиалуроновой кислотой — в аптеках достаточно широкий выбор лосьонов, гелей и пен для поврежденной солнцем кожи. Смазывать кожу сметаной или маслом — как советуют наши бабушки — не стоит. Жирные средства создают на коже пленку, которая препятствует охлаждению кожи. Больше пейте чистой воды — чтобы избежать обезвоживания.

При выраженных болезненных ощущениях можно принять препарат с ибупрофеном или парацетамолом.

**И главное — до полного восстановления берегите кожу от воздействия солнечных лучей!**

При солнечных ожогах **ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА** в случае, если повреждение кожи значительно, сопровождается повышением температуры до 38 °С, головкружениям, головной болью, тошнотой, появлением волдырей на коже.

### В САМОЛЕТЕ

В чем опасность самолетов? Большинство людей ответят, что

самое опасное — это крушение самолета. Но, согласно статистике, риск авиакатастрофы весьма незначительный — при столкновении автомобилей гибнет гораздо больше людей. Да и речь сейчас не об этом. А о реальных неприятных моментах, которые сопровождают нас абсолютно при каждом полете!

#### Слишком сухой воздух

В самолетах всегда очень низкая влажность (около 10–20% вместо оптимальных 40–60%), и при длительных полетах возникает риск обезвоживания. Пейте как можно больше чистой воды. Увлажняйте кожу: перед полетом желательно очистить лицо от косметики, нанести увлажняющий крем. При ощущении сухости кожи можно использовать термальную воду.

После перелета обязательно позаботьтесь о коже, увлажняйте и питайте ее. В идеале — посетите косметолога.

#### Перепады давления

Разница в давлении нагружает сосудистую систему: сосудистые звездочки и другие покраснения становятся заметнее.

С давлением связано то, что на взлете и посадке закладывает уши — особенно тяжело приходится маленьким детям и людям с насморком. Облегчить состояние может использование сосудосуживающих препаратов, которые закапывают в нос.

Если у вас варикозное заболевание вен, то в полет обязательно надевать компрессионный трикотаж! Чулки справятся с отеками и поддержат вены и сосуды.

Проведите свой отпуск ярко и интересно и не теряйте здоровье! **EM**

# ВЫБОР ОБУВИ: ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



Наведите камеру телефона и узнайте больше

Неудобная обувь способна серьезно испортить не только самочувствие, заставить скорректировать планы на день и доставить множество неприятных часов. Тесная обувь может вызвать нарушение крово-

обращения, вращение ногтей или искривление пальцев. Из-за неудачно подобранной обуви появляются натертости и мозоли, болезненные ощущения. Но самое главное — если вы регулярно ходите в некачест-

венной или неподходящей обуви, вы можете спровоцировать развитие варикоза, заболевания суставов, мышц и всего опорно-двигательного аппарата, вплоть до позвоночника.



**1** Каблук в повседневной обуви рекомендуется небольшой и широкий, устойчивый. Туфли на каблуке выше 7 см — это исключительно вариант «на выход», ежедневно в таких ходить трудно и вредно для ног, суставов и позвоночника. В обуви на высоком каблуке стопа находится в нефизиологичном для нее положении — «на цыпочках». Нагрузка распределяется неравномерно: одни отделы стопы перегружены, другие, наоборот, — чересчур разгружены. Кроме того, в обуви на высоком каблуке не работает нормальная для стопы рессорная функция — стопа должна пружинить при ходьбе, смягчая нагрузку, а здесь каждый шаг отзывается ударом по позвоночнику.

**2** Плоская подошва — тоже не полезно! Для физиологичного положения стопы обувь должна иметь небольшой каблук — примерно 2 см, иначе довольно быстро начнут болеть свод стопы, подошва, пятка из-за повышенной нагрузки.



**9** Не ходите босиком в общественных местах.

**3** Регулярно осматривайте кожу ног, особое внимание уделяя складкам кожи между пальцами.

**4** Не носите одну и ту же пару обуви ежедневно. Проветривайте и дезинфицируйте ее, используя специальные ультрафиолетовые приборы.

**5** Меняйте носки 1–2 раза в день.

**6** В жару носите открытую обувь из натуральных материалов. Ноги должны быть сухими и теплыми.

**7** Делайте гимнастику для стоп — для улучшения кровообращения и поддержания тонуса кожи.

**8** Укрепляйте иммунитет. Заразиться заболеваниями кожи и ногтей можно в любом общественном месте (даже в транспорте!), если иммунитет снижен.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

# СТАЦИОНАР



## НАШ ПРИОРИТЕТ - ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Многопрофильная клиника «ЕвроМед» - современный медицинский центр с европейским уровнем обслуживания. Высококвалифицированные и опытные врачи обеспечивают пациентам качественное стационарное лечение после оперативного вмешательства.



Круглосуточное наблюдение



Собственная лаборатория



Проведение операций любой сложности



Отделение реанимации и интенсивной терапии



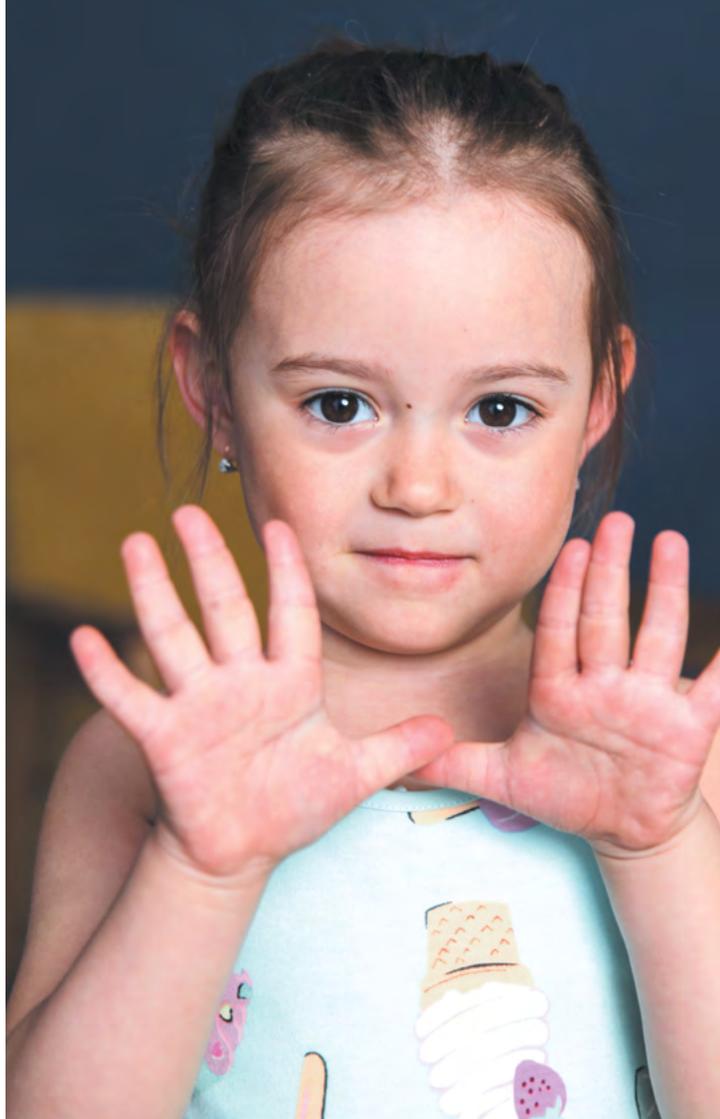
## КАК ИЗБЕЖАТЬ ОТРАВЛЕНИЯ

Ротавирусные и энтеровирусные инфекции — заболевания, знакомые, наверное, каждому. Летом кишечные инфекции особенно активизируются.

В жаркую погоду продукты портятся быстрее, мы чаще едим в уличных кафе, купаемся в различных водоемах (а энтеровирусы прекрасно «цепляются» именно через воду при купании)... Многие болеют во время поездок в отпуск — это связано с тем, что в новом месте у нас меняется режим, организм ослаблен акклиматизацией, непривычной едой, да и типичный состав микрофлоры в других городах и странах — иной, с которым наш организм не знаком. Особенно часто от ротавирусной и энтеровирусной инфекции страдают дети.

Наш консультант:

**педиатр**  
**Екатерина Григорьевна**  
**ГАЛУЗА**



### СИМПТОМЫ КИШЕЧНОЙ ИНФЕКЦИИ:

- тошнота, рвота,
- диарея,
- боли и спазмы в животе,
- повышение температуры, головная боль,
- озноб,
- слабость, общее недомогание,
- постепенно развивается обезвоживание, и проявляются соответствующие симптомы: сухость во рту, головокружение, темно-желтая моча или снижение объема и частоты мочеиспускания.

## ОСОБЕННО ЧАСТО ОТ РОТАВИРУСНОЙ И ЭНТЕРОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ СТРАДАЮТ ДЕТИ

Первая прививка от ротавируса ставится в возрасте до

# 12

недель

Если у вас или вашего ребенка есть вышеперечисленные симптомы, не затягивая, обращайтесь к врачу. Доктор подберет препараты, которые облегчат течение болезни и предотвратят развитие осложнений. Пока состояние не улучшится, необходимо соблюдать строгую диету, которую посоветует врач.

При рвоте организм теряет соли. Соответственно, если есть рвота и/или жидкий стул — это показание для приема солесодержащих препаратов. Чтобы восполнить нехватку микроэлементов в организме, рекомендуется принимать «Регидрон» или, если нет такой возможности, то — негазированную минеральную воду, физиологический раствор или раствор «Рингер».

Важно пить как можно больше жидкости, чтобы избе-

жать обезвоживания. Жидкость выводит токсины и позволяет восполнить водно-солевой баланс организма. Пить следует раз в полчаса небольшими порциями, чтобы не спровоцировать рвотные позывы — рассчитывается количество жидкости так: 1 чайная ложка на 5 кг тела. Первые сутки после отравления пить стоит кипяченую воду, некрепкий теплый черный чай без сахара, травяные отвары.

### ПРОФИЛАКТИКА

Главный и единственный способ профилактики кишечных инфекций — скрупулезное соблюдение правил гигиены.

- Регулярно и тщательно мыть руки.
- Принимать душ после купания в водоемах.
- Не пробовать воду в водоемах во время купания (особенно важно для детей).
- Внимательно проверять срок годности продуктов.
- Не оставлять приготовленное на жаре.
- При поездках на пикники продукты перевозить в сумках-холодильниках.
- Не есть в сомнительных заведениях общественного питания.

Будьте здоровы! **EM**

### ВАКЦИНА ОТ РОТАВИРУСА

**От ротавируса существует прививка!** Ее делают только младенцам, поэтому, к сожалению, взрослым придется беречься по старинке. Зато вы можете защитить вашего малыша. Ротавирус очень опасен в первые годы жизни ребенка. Более 90% детей с ротавирусной инфекцией госпитализируются в инфекционную больницу. Более половины госпитализаций детей с острыми кишечными заболеваниями связаны с ротавирусной инфекцией. Болезнь сопровождается высокой температурой, сильной рвотой и диареей (поносом), что приводит к обезвоживанию, а для маленьких детей это может быть весьма опасно. Кроме того, дети могут болеть этой инфекцией неоднократно — у нее масса разновидностей. Вакцина защищает от ротавируса и значительно облегчает течение заболевания при смежных вирусах (норовирус, астровирус и др.). Курс вакцинации включает в себя 3 прививки с интервалом в 4–10 недель, вакцина вводится перорально (то есть капли в рот). Первая прививка ставится в возрасте от 6 до 12 недель (не позже!), последняя прививка должна быть поставлена не позже 6 месяцев. После полного курса вакцинации у ребенка вырабатывается иммунитет к ротавирусной инфекции, который сохраняется до 5 лет. Ревакцинация не требуется.

# ЛЕТНИЕ ОПАСНОСТИ

Лето, каникулы, дача, лагерь, отпуск, свежий воздух, природа! Как же сказочно это все звучит, но... В каждой сказке есть свой злодей. И в это самое прекрасное время года нас поджидают опасности. **Педиатр Екатерина Григорьевна ГАЛУЗА** рассказала, на что обращать внимание при отдыхе на природе с ребенком и как обезопасить малыша

## ССАДИНЫ И РАНЫ

Летом **увеличивается количество ссадин, ушибов, резаных и колотых ран.** Большинство из них не требуют обращения в травмпункт, но обработать рану надо обязательно. Обязательно на любую прогулку и в поездку берите с собой антисептик: перекись водорода или водный раствор хлоргексидина. Ранку рекомендуется промыть проточной водой или, хотя бы, очистить от грязи влажной нетканой салфеткой. Потом обработать антисептиком, можно заклеить бактерицидным лейкопластырем.

Ни в коем случае не надо использовать вату — она оставляет в ране волокна, которые организм воспримет как чужеродный элемент, из-за чего начнется воспаление. Также не рекомендую использовать йод и зеленку, они могут привести к химическому ожогу, сейчас есть более щадящие и не менее эффективные антисептические средства. Разумеется, не надо прикладывать к ранке подорожник — зачастую это источник дополнительной грязи.

Если рана глубокая — обратитесь в травмпункт, доктор тщательно обрабатывает ее, и при необходимости наложит швы.



Наведите камеру телефона  
и узнайте больше

## УКУСЫ НАСЕКОМЫХ

**Укусы насекомых — это всегда неприятно.**

Кроме того, яды, слюна и другие выделения насекомых являются сильными аллергенами. Аллергическую реакцию могут вызвать хитиновые волоски, кусочки внешних покровов и экскременты насекомых. Чаще всего аллергия развивается на укусы пчел, ос, шершней, шмелей, тропических муравьев. Но бывает аллергия и на укусы мошек, комаров, блох, клопов и других насекомых.

При первых, даже самых незначительных признаках проявления аллергической реакции обращайтесь к врачу. **Помните, что аллергическая реакция на укусы может иметь такие серьезные последствия, как отек Квинке и анафилактический шок** — угрожающие жизни состояния, которые могут привести даже к летальному исходу. Причем реакция на укусы нарастает со временем — по мере увеличения в организме концентрации титров антител к яду. То есть каждый последующий укус будет вызывать более тяжелую аллергию. Реакция на укусы может проявиться сразу же, а может — через несколько минут и даже часов. Наиболее опасны укусы для маленьких детей, чей иммунитет далеко не всегда готов к адекватной защите. В то же время именно детей не хочется лишней раз смазывать и обрызгивать химическими средствами от насекомых.

Для новорожденных рекомендуется использовать клипсы с эфирными аромасламами. Лучшее всего — положить их в ножки малышу в коляску (чтобы ребенок ими не дышал) или прицепить на ручку. Аромаслама хорошо отпугивают насекомых. Для детей постарше попробуйте натуральные средства защиты, приготовленные на основе эфирных масел чайного дерева, лимона, кедрового, лаванды, гвоздики. Наносить их надо не на кожу, а только на одежду — лучше на брючки или низ платья (подальше от дыхательных путей).

**ОЧЕНЬ ВАЖНО:**  
**аромасла можно применять только, если у ребенка нет аллергии, в том числе в анамнезе (то есть ни на что и никогда не было)! Если же у ребенка есть склонность к аллергии, то аромасламы могут спровоцировать аллергическую реакцию**

Мошкара не любит ванильный запах — самый простой и приятный способ отпугнуть ее — использовать ванилин. Только обратите внимание — именно ванилин, а не ванильный сахар, так как сахар привлечет мух, ос, пчел.

Если используете репелленты, то помните, что деткам до 3 лет нельзя брать аэрозоли (под давлением), только детские спреи. Аэрозоли у малышей могут спровоцировать стеноз гортани, бронхоспазм. Кремы от насекомых менее удобны, чем спреи, потому что после их применения обязательно тщательно мыть руки с мылом, чтобы этот крем с рук не попал в глаз, что может спровоцировать химический ожог.

Места укусов можно обработать «Фенистилом» или маслом чайного дерева, если у малыша нет на него аллергии. Масло чайного дерева не только снимает зуд, но и помогает при воспалении, и подсушивает.

**ПРИ ПЕРВЫХ, ДАЖЕ САМЫХ НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫХ ПРИЗНАКАХ проявления аллергической реакции обращайтесь к врачу**

### ТЕПЛОВОЙ И СОЛНЕЧНЫЙ УДАРЫ

**Тепловой удар** — это тяжелое, порой угрожающее жизни состояние, возникающее вследствие сильного перегрева.

**Солнечный удар** — это разновидность теплового удара. Происходит в результате длительного нахождения на солнце с непокрытой головой, что приводит к нарушению терморегуляции, кровообращения, работы головного мозга.

Наиболее опасны эти стрессовые факторы для детей и для людей, страдающих от сердечно-сосудистых заболеваний.

Комфортная для человека температура воздуха — примерно +18...+22 °С. Более высокие температуры могут привести к перегреву, особенно у детей.

Это связано с тем, что у малышей система терморегуляции организма находится в относительно незрелом состоянии по сравнению со взрослыми. Детские сосуды не так быстро



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

## Программы комплексного наблюдения ребенка

### "Я родился!"

Программа годового наблюдения ребенка первого года жизни.

### "Я расту!"

Программа годового наблюдения ребенка от 1 года до 7 лет.

## Забота в приоритете

реагируют на перепады температур, поэтому малыши быстро перегреваются в жару. При этом, зачастую, ребенок не может сам объективно оценить свое состояние и вовремя уйти в тень, особенно — в разгар интересной игры.

Очень важно одевать ребенка по погоде. Часто вижу, как малыши летом на прогулке одеты в теплые шапочки, кофточки и даже комбинезоны! Детям перегрев опаснее, чем переохлаждение. Важно, чтобы ребенок был одет легко — в одежду из натуральных тканей, свободную, пропускающую воздух. И разумеется — голова прикрыта панамкой или кепочкой.

Не забывайте брать с собой на прогулки воду (именно чистую воду, а не соки или лимонад), и чаще предлагайте ее ребенку. Маленькие дети не всегда могут осознать, что они чувствуют жажду, а ведь именно малышам обезвоживание опаснее всего.

***Средний объем жидкости в сутки, необходимой для ребенка — 40 мл на килограмм массы тела.***

Не гуляйте в самый солнцепек и в сильную жару, используйте солнцезащитные средства (для детей выпускают специальные).

Желаю, чтобы ваше лето было теплым и радостным! Будьте здоровы! **EM**

## СТОМАТОЛОГИЯ

## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

**Восстанавливать утраченные зубы дантисты пытались еще в далекой древности.** Древнеегипетская цивилизация знала и зубные имплантаты: у мумии одного из фараонов X века до н. э. исследователи обнаружили медный зуб, вживленный в челюсть; также сохранился, вероятно, первый в истории человечества зубной мост — два донорских зуба, прикрепленных медной проволокой к нижней челюсти мумии XX века до н. э. Правда, неизвестно, были ли эти протезы сделаны при жизни или поставлены уже перед мумификацией в чисто эстетических целях.

Врачи пытались пересаживать зубы от умерших людей и животных, но это не увенчалось успехом, так как такой «имплант» отвергался из-за несовместимости тканей или из-за занесенной инфекции. Позже из чужих зубов пытались делать коронки — для красоты, закрывая ими свои испорченные зубы, но они гнили и ужасно пахли.

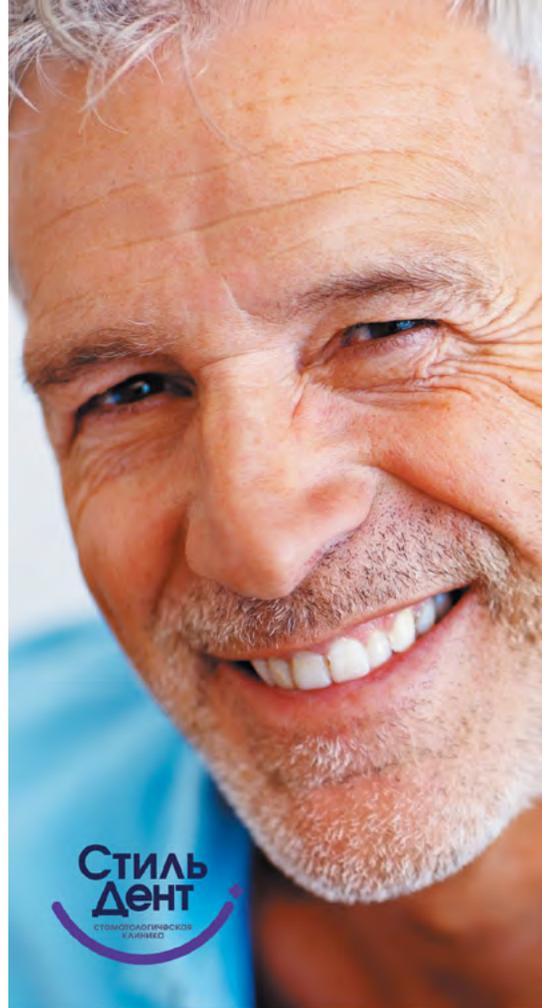
## ТОЛЬКО В XVIII ВЕКЕ СТОМАТОЛОГИ НАУЧИЛИСЬ ДЕЛАТЬ КОРОНКИ ИЗ ЗОЛОТА — С КРЕПЛЕНИЕМ В КОРНЕВОМ КАНАЛЕ.

И покрывать их эмалью — для большей схожести с настоящим зубом. Начали даже делать фарфоровые искусственные зубы. Также для вставных зубов использовали слоновую кость и свинец (последний, как мы теперь знаем, оказался весьма опасен для здоровья).

Так вставные челюсти и отдельные коронки стали весьма популярными среди людей, которые могли себе это позволить.

**XIX век принес с собой промышленное производство зубных протезов из фарфора** (американец Сэмюэль Стоктон создал в 1825 году фирму White Dental Manufacturing Company), первые анестетики, инновационные материалы, вроде основанного на каучуке «вулканита», использовавшегося для крепления зубных протезов, и первое профессиональное объединение дантистов — основанное в 1840 году Американское общество зубных хирургов.

Стоматология по-прежнему оставалась дорогим удовольствием — но все же более распространенным и менее опасным для здоровья пациента, чем в предыдущие эпохи. **EM**



реклама

## ИМПЛАНТАЦИЯ ЗУБОВ - надежный способ восстановления идеальной улыбки.

Гарантия лучшей цены и долговечности результата!

Счастье – улыбаться

+7 383 209 10 10  
+7 996 544 71 27

ул. Гоголя, 38  
ул. Крылова, 4  
ул. Гребенщикова, 8

styledent.ru

подписывайтесь на наш инстаграм



@style\_dent

# ЦИФРОВАЯ ИМПЛАНТАЦИЯ — НОВЕЙШАЯ МЕТОДИКА

Имплантация зубов — относительно новая технология восстановления утраченных зубов, которой, впрочем, уже мало кого удивит. Это самый современный и щадящий по отношению к другим зубам способ, позволяющий получить практически неотличимый от настоящего зуб взамен утраченного.

Суть имплантации зубов: в костную ткань челюстей устанавливают имплантат — «искусственный корень», он служит опорой, на которую фиксируется коронка.

Наш консультант:  
**стоматолог-ортопед,  
Анастасия Александровна ГЛОБИНА**



## ПРЕИМУЩЕСТВА ИМПЛАНТАЦИИ:

- 1** Искусственный зуб будет выглядеть, как настоящий, коронка подбирается по цвету, форме под соседние зубы.
- 2** Искусственный зуб полноценно заменяет утраченный: позволяет пережевывать любую пищу, нагрузка на зубы распределяется равномерно.
- 3** Восстановление важных физиологических функций — предотвращаются негативные последствия отсутствия зубов (при утрате одного или нескольких зубов, со временем, костная ткань истончается, соседние зубы со временем накло-

няются в сторону удаленного, что ведет к деформации челюстно-лицевой системы), так как имплантат является практически равноценной заменой естественного корня зуба и служит надежной опорой для костной ткани.

- 4** Восстановление утраченного зуба, без повреждения соседних здоровых зубов.

Наука не стоит на месте, и технологии постоянно совершенствуются. И если раньше имплантация выполнялась врачом на основании только снимка (компьютерной томографии), то сейчас хирург-имплантолог, ортопед и зубной техник применяют в своей работе полноценную 3D-модель будущего зуба и хирургический шаблон для установки имплантата.

Эта инновационная методика повышает точность имплантации, минимизирует возможность погрешности, перемещения, отклонения от нужного положения имплантата в костной ткани. Благодаря технологии имплант устанавливается идеально, точь-в-точь, как было запланировано врачом, что исключает риск ошибок или осложнений при имплантации и протезировании.

Еще одним важным преимуществом цифровой имплантации является возможность в некоторых случаях избежать костной пластики. Как известно, иногда — особенно при давнем или травматичном удалении зуба — противопоказанием к имплантации является недостаток костной ткани вследствие ее естественной убыли. Но кость может убывать неравномерно, и на компьютерной томографии это видно. Во время предварительного просчета плана операции врач может направить оси в ту допустимую часть кости, которой хватит для установки имплантата и не вызовет осложнения при будущем протезировании, и отразить это в 3D-модели на хирургическом шаблоне.

## ИМПЛАНТАЦИЯ — САМЫЙ СОВРЕМЕННЫЙ СПОСОБ ВОССТАНОВЛЕНИЯ УТРАЧЕННЫХ ЗУБОВ

### КАК ВСЕ ЭТО ПРОИСХОДИТ?

- На приеме стоматолог снимает диагностические слепки челюстей, а также пациенту делают компьютерную томографию челюстно-лицевой области, что позволяет получить информацию о состоянии, качестве и объеме кости.
- Все это отдается на сканирование, в результате которого создается виртуальная 3D-модель челюсти пациента.
- Далее модель загружается в специальную программу, в которой совмещаются информация, полученная на КТ, и цифровая модель челюсти. На основании этих данных хирург, ортопед и зубной техник создают хирургический навигационный шаблон, обозначая на модели оси, направляющие, по которым будут установлены имплантаты.
- Хирургический шаблон сохраняется в виде файла, и отправляется на печать на 3D-принтере.
- Во время операции этот шаблон устанавливается в полость рта пациента, там обозначены все направления, нужный диаметр и пр. Таким образом врач добивается

идеального совпадения запланированного вмешательства и реального, время операции значительно сокращается, ведь все уже готово, и не надо во время операции сравнивать и измерять, намечая направления.

Точное позиционирование имплантата относительно анатомических структур челюсти пациента сводит к минимуму риск осложнений, повышает комфортность операции, сокращает период реабилитации.

### ПЛЮСЫ МЕТОДИКИ

- Быстро — на установку одного имплантата требуется всего несколько минут.
- Точно — благодаря наличию готового шаблона исключены погрешности установки.
- Лучше приживается — за счет того, что оси тщательно просчитаны, врач устанавливает имплантат оптимальным образом.
- Минимизируются риски и возможные осложнения.
- Не требуется делать большие хирургические разрезы для обнажения костной ткани.
- Возможность избежать костной пластики. **EM**

*Коронки, которыми закрывают имплантат, также возможно выполнить с использованием цифровых технологий. Врач отправляет слепок в лабораторию, там делают цифровую модель, на основании которой изготавливается коронка. Это гарантирует суперточную посадку, ведь размеры выверены до микрона. Такие конструкции более стабильны, лучше садятся, дольше эксплуатируются. И пациент не испытывает дискомфорта, не тратит время на подгонку коронки, ведь она садится сразу идеально.*

# ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛИЦА: ПАНАЦЕЯ ИЛИ ШАРЛАТАНСТВО?

Фэйсбилдинг, фейсфитнес или гимнастика для лица — чрезвычайно популярна среди пользователей интернета. Сайты с упражнениями, книги, обещающие «супер-лицо за 10 минут в день», видеокурсы, Инстаграм-аккаунты с миллионами подписчиков — информация буквально повсюду. Разумеется, очень хочется верить в сказку о том, что если ежедневно делать несколько несложных упражнений, то и лицо на 20 лет помолодеет, и второй подбородок уйдет, и овал станет четким и упругим, а морщины исчезнут...

## НО НАСКОЛЬКО ЭТО РЕАЛЬНО?

### ФЭЙСФИТНЕС — ЧТО ЭТО?

Так называется техника работы с мышцами без подручных средств. То есть вы только двигаете мышцами лица и воздействуете на них руками, пошагово прорабатывая. Ведь, если можно тренировать мышцы тела, почему нельзя тренировать мышцы лица?

В результате тренировок обещают повышение тонуса мышц, и соответственно — тонуса кожи, с одной стороны. И в то же время — некоторые упражнения, наоборот, как бы направлены на расслабление мышц — считается, что если мышцы расслаблены,



то и морщинки не образуются. Это уже сомнительно, ведь любая тренировка, любое упражнение — это напряжение мышцы, соответственно, приводит к ее сокращению и гипертонусу, а не к обещанному расслаблению.

### **Доказательств эффективности этих методик нет. Никаких серьезных исследований не проводилось.**

Большинство врачей, исходя из информации об анатомии и функциональных особенностях нашего организма, считают, что гимнастика для лица, скорее, подарит вам новые морщины за счет более интенсивного и частого сокращения мимических мышц и растягивания кожи. Основная часть упражнений, кото-

рые предлагают тренеры по фейсфитнесу, приводят к повышению тонуса мышц лица. Дополняют их массажные, лимфодренажные техники. Последние могут быть эффективны против отеков — при условии выполнения их грамотным массажистом или косметологом. При нарушении техники и незнании анатомии лица (что демонстрируют практически все «тренеры из Инстаграма») — в лучшем случае, это бесполезно. В худшем — приведет к растяжению кожи, гипертонусу мышц и образованию новых морщин.

## ПОЧЕМУ ЭТО НЕ РАБОТАЕТ

### **Старение кожи не связано с мышцами.**

Мимические мышцы лица нужны нам, чтобы мы могли выражать эмоции, закрывать, открывать и щурить глаза, улыбаться или хмуриться и т. д. Эти мышцы и так в тонусе, они же постоянно работают. Наличие мимики всегда способствует появлению морщин. Чем больше вы напрягаете мимические мышцы (в том числе и во время упражнений, выполняя гимнастику для лица), тем быстрее образуются морщинки. Никакой массаж не может остановить эти процессы постоянного сокращения и расслабления мышц.

*На старение кожи влияют: генетика, солнечное излучение, уменьшение количества коллагена и эластина (естественный процесс, связанный с возрастными изменениями кожи).*

*Своей упругостью, прочностью, растяжимостью дермальный слой кожи обязан коллагеновым и эластиновым волокнам, входящим в ее состав. В юности эти волокна постоянно обновляются, а с годами процесс их обновления замедляется все больше и больше. К этому можно добавить возрастающую с годами дегидратацию кожи, которая искажает овал лица и придает коже дряблость и*

*морщинистость. Также замедляется работа специальных клеток фибробластов, ответственных за выработку и секрецию коллагена и эластина. В результате этих процессов наблюдаются процессы старения: кожа теряет упругость и форму, становится дряблой, провисает, появляются морщины.*

Возрастные изменения во многом протекают на уровне подкожно-жировой клетчатки, связок, костного скелета. И понятно, что никакая гимнастика для лица и массаж повлиять на этом уровне не могут.

### **ЧТО ПОМОЖЕТ?**

Для борьбы с морщинами и за упругость кожи существуют признанные наукой средства: инъекции препаратов, содержащих **гиалуроновую кислоту** и **ботулотоксин**. Гиалуроновая кислота насыщает кожу влагой, полезными веществами и стимулирует образование коллагена и эластина. Ботулотоксин частично блокирует мимические мышцы, вследствие чего мимика становится менее активной, и морщины на коже образуются не так интенсивно.

Наиболее эффективны в проработке мышечно-апоневротического слоя аппаратные методики: ультразвуковой

## Пептиды Хавинсона на службе красоты и вашего здоровья

Профессиональная косметика на основе натуральных и синтезированных пептидов

YOUTH GEMS YG

В Новосибирске

### РЕГУЛЯТОРНЫЕ ПЕПТИДЫ РЕКОМЕНДОВАНЫ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ:

- Атеросклероз, инсульт, инфаркт, варикоз;
- Бронхиальная астма, бронхит, туберкулез;
- Гастрит, язвенная болезнь, геморрой, гепатит, панкреатит;
- Гипертериоз (тиреотоксикоз), сахарный диабет, ожирение, подагра;
- Псориаз, экзема, опоясывающий герпес, трофическая язва;
- Глаукома, катаракта, ангиопатия и дегенерация сетчатки;
- Ревматоидный артрит, артрозы, остеопороз;
- Простатит, аденома предстательной железы, аднексит, миома, эндометриоз, мастопатия, бесплодие;
- Аллергии, анемия;

Запись на консультацию по телефону: +7-913-899-25-96

## КРАСОТА

SMAS-лифтинг, RF-лифтинг и др. Ультразвуковой SMAS-лифтинг подтягивает мышцы и связки, позволяет сократить там, где требуется, количество подкожно-жировой клетчатки, улучшает рельеф лица.

### МАССАЖ ЛИЦА НЕ ПОМОГАЕТ ПОМОЛОДЕТЬ

Увы, но массаж никак не воздействует на упругость кожи и на содержание в ней коллагена и эластина.

Лимфодренажный массаж влияет на общий вид лица и тела за счет того, что стимулирует микроциркуляцию, помогает избавиться от отеков. После курса такого массажа уходит лишняя жидкость, лицо становится более скульптурным и свежим. Эта методика эффективна для коррекции овала лица, снятия напряжения. **Массаж — это медицинская процедура**, назначать и проводить его может только специалист с соответствующим образованием!

Также эффективен LPG-массаж, он эффективно помогает избавиться от отеков и привести лицо и тело в тонус.

Сайты с упражнениями,  
книги, обещающие  
«супер-лицо за

# 10

минут в день», видеокурсы,  
Инстаграм-аккаунты  
с миллионами  
подписчиков —  
информация  
буквально повсюду



### А ДЕВУШКИ ГОВОРЯТ, ЧТО ИМ ПОМОГЛО... МОЖЕТ, ВСЕ-ТАКИ ЕСТЬ ЭФФЕКТ?

Да, у методики фейсфитнеса немало поклонников, и они готовы весьма рьяно доказывать ее эффективность.

Можно предположить, с чем связано то, что «результат видно». Активная работа мышц вызывает прилив крови, что создает ощущение уплотнения тканей и разглаживания морщин. Он длится всего несколько часов — случайно гимнастикой для лица рекомендуют заниматься ежедневно, а то и два-три раза в день.

## LPG-МАССАЖ

LPG-массаж — аппаратная методика, направленная на коррекцию локальных жировых отложений и лимфодренаж. Эффективная стимуляция соединительной ткани позволяет уменьшить объем жировых клеток, улучшить микроциркуляцию и обменные процессы в клетках, вернуть коже упругость.

Лифтинг с LPG убирает отечность и темные круги под глазами, улучшает цвет лица. Благодаря моделирующим приемам приподнимаются брови и верхние веки, разглаживаются межбровные морщины и «гусиные лапки» у наружного края глаза.

## RF-ЛИФТИНГ

В основе RF-лифтинга (радиолифтинга) лежат токи высокой частоты, которые обеспечивают равномерное прогревание слоев дермы и подкожной жировой клетчатки, не затрагивая эпидермис. Разогрев тканей и высокочастотное излучение способствуют ускоренному производству белков, которые свойственны молодой коже, тем самым оказывается омолаживающее воздействие. Стимулируются все процессы, происходящие в коже, и самое главное — начинается активная выработка коллагена и эластина.

В результате процедуры овал лица становится значительно более четким, вся нижняя треть лица подтягивается, исчезают носогубные складки, кожа восстанавливает свою упругость, улучшается цвет лица. Также RF-лифтинг весьма эффективно работает в области вокруг глаз: убирает отечность и мелкие морщинки.

После процедуры наблюдается моментальный эффект. В дальнейшем в течение нескольких месяцев после проведения курса RF-лифтинга состояние кожи продолжает улучшаться.

## SMAS-ЛИФТИНГ

SMAS-лифтинг (ультразвуковая подтяжка лица) — уникальный метод омоложения тканей при помощи фокусированного воздействия высокоинтенсивного ультразвука на ткани SMAS (Superficial Muscle–Aponeurotic System — поверхностная мышечно-апоневротическая система. Это система мимических мышц и соединительнотканых слоев, расположенная глубже подкожной клетчатки).

Ультразвук контролируемо воздействует на ткани SMAS, это приводит к их сокращению и подтяжке. Так достигается выраженная коррекция птоза (обвисания тканей), значительное улучшение внешнего вида и качества мышечной системы и кожи лица.

Показаниями к процедуре ультразвукового SMAS-лифтинга являются: нечеткость контуров лица, птоз, второй подбородок, выраженность носогубных складок, мешков под глазами, морщин.

Эффект виден сразу после процедуры, и продолжает постепенно нарастать в течение трех месяцев. Сохраняется примерно полтора–два года. **EM**



 **Евромед**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Аппаратная косметология в Евромед клинике - комплекс безопасных и эффективных процедур для ухода за кожей лица и коррекции возрастных изменений.

- Ультразвуковой SMAS-лифтинг
- LPG-массаж лица
- Nordlys Candela. SWT-омоложение

  +7 383 209 03 03

 ул. Гоголя, 42  
ул. Дуси Ковальчук, 7/1  
Красный проспект, 200

 euromednsk.ru

подписывайтесь  
на наш инстаграм



@euromed\_beauty

В жаркую погоду повышается риск обезвоживания — ведь с потом вода активно испаряется. Логично, что летом мы пьем намного больше жидкости.

**Мы решили напомнить основные «питьевые правила»**

# ВОДЯНОЕ ПЕРЕМИРИЕ

- Взрослому человеку рекомендуется выпивать в день 1,5–2 литра жидкости. Жидкость считается вся — и простая вода, и чай, и кофе, и даже суп. Зачастую советчики в интернете утверждают, что учитывать надо только чистую воду, но это не так. Но важно учитывать, что чай и кофе содержат природные стимуляторы нервной системы: кофеин и теофиллин, которые имеют сильное мочегонное действие, что может способствовать обезвоживанию.
- Минеральную воду лучше включать в рацион после консультации с врачом, так как различные соли и микроэлементы, содержащиеся в ней, могут быть как полезными для вас, так и вредным.
- В жаркую погоду и при нахождении в перегретом помещении, в том числе, в бане и сауне — пить надо больше — и именно воды или травяных чаев, а не пива!
- При употреблении алкоголя — особенно в жару — пейте больше чистой воды.
- К обезвоживанию приводят отравления и расстройства стула. Соответственно, организму требуется дополнительная вода (*подробнее читайте в этом номере на стр. 24*).
- Больше обычного рекомендуется пить во время ОРВИ и других инфекций — клеткам вода требуется для борьбы с вирусами.
- Обязательно пить много жидкости при полетах — во время нахождения в самолете повышается риск обезвоживания, сгущения крови, сохнет кожа, ухудшается самочувствие.

### ПИТЬ ВКУСНО

Лучше всего жажду утоляют простая вода, травяные напитки и овощные соки, разбавленные водой. В соках и газированных напитках обычно зашкаливает содержание сахара, да и жажду они особо не утоляют — после них хочется пить еще больше.

Обычную воду можно сделать вкуснее, добавив в нее любые спелые фрукты (кроме бананов). Идеально подойдут — ананасы, цитрусовые, арбуз, любые ягоды. Фрукты и ягоды можно использовать и свежие, и замороженные. Аромат и нежность напитку придадут свежие



## ЛУЧШЕ ВСЕГО ЖАЖДУ УТОЛЯЮТ ПРОСТАЯ ВОДА, ТРАВЯНЫЕ НАПИТКИ И ОВОЩНЫЕ СОКИ, РАЗБАВЛЕННЫЕ ВОДОЙ

**Вода — второе по важности после кислорода вещество,** необходимое для нормальной жизнедеятельности. При обезвоживании организму может не хватать воды для обменных процессов, протекающих в нем постоянно. Дефицит воды приводит к тому, что организм испытывает сильный стресс, который может спровоцировать весьма серьезные последствия: изменение гормонального баланса, состава крови, развитие сердечно-сосудистых, эндокринных, психических и других заболеваний. Также при нехватке жидкости в организме повышается риск появления камней в почках, запоров.

Если вы выпиваете недостаточно жидкости, это сказывается и на внешности: кожа становится более сухой, начинает шелушиться, появляются мелкие морщинки... Вы начинаете активно мазать кожу дорогими увлажняющими кремами, а ведь куда более эффективно и просто — питать ее водой изнутри! **EM**

травы: мята, душица, мелисса, базилик, розмарин, тархун, тимьян, лаванда.

Приведем для примера несколько вариантов, вы же можете придумать что-то свое. Общая технология: фруктово-ягодно-травяную смесь немного помять, чтобы травы и фрукты лучше отдавали сок и аромат. Потом поместить их в кувшин, доверху наполнить льдом, залить водой. На час-два поставить в холодильник.

### ЧТО ДОБАВИТЬ В ВОДУ:

- Нарезать кружочками апельсин, лайм, лимон.
- Два лайма разрезать на четвертинки, отжать сок. Сок и кусочки лайма смешать с горстью малины.
- Несколько веточек мяты и кусочки ананаса.
- Ежевика и шалфей.
- Веточка розмарина + кубики арбуза.
- Ломтики огурца.

# КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ЖАРЫ

## • КАК НУЖНО ОДЕВАТЬСЯ? •

### ОТ ЧЕГО ОТКАЗАТЬСЯ

- от одежды темных расцветок
- от синтетических тканей
- от облегающих нарядов
- от тесной обуви типа кроссовок или высоких шнурованных ботинок



### ЧТО НАДЕТЬ

- головной убор и солнцезащитные очки
- легкую одежду из натуральных тканей светлой расцветки
- одежду свободного кроя
- легкую обувь типа босоножек или сандалий

продукты, которым надо отдать предпочтение

## • КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ? •

продукты, от которых надо отказаться





# CHECK UP ПРОГРАММЫ



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

## НАШ ПРИОРИТЕТ - ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

### "Мужское здоровье"

- Первичный и повторный прием специалистов
- Комплексное обследование организма
- Своевременная диагностика
- Обнаружение предпосылок и выявление заболеваний на начальной стадии

от 12 500 ₽

### "Женское здоровье"

- Первичный и повторный прием специалистов
- Комплексное обследование организма
- Выявление заболеваний органов женской половой системы
- Своевременная и профессиональная помощь

от 12 500 ₽

### "Здоровое пищеварение"

- Первичный и повторный прием специалистов
- Комплексное обследование организма
- Раннее выявление нарушений и патологий органов ЖКТ
- Обследование полезно для здоровых людей, заботящихся о качестве жизни и здоровья

от 12 500 ₽

### Кардиологическое обследование

- Первичный и повторный прием специалистов
- Получение полной информации о состоянии Вашей сердечно-сосудистой системы
- Выявление факторов риска и скрытых патологических процессов
- Своевременная и профессиональная помощь

от 15 500 ₽

ЛЕТО 2021

№ 2 (45)

# Здоровье

от Евромед

16+

ЧТО ДЕЛАЛИ  
С УТРАЧЕННЫМИ  
ЗУБАМИ  
СТОЛЕТИЯ  
НАЗАД?

ЦИФРОВАЯ  
ИМПЛАНТАЦИЯ:  
НОВЕЙШАЯ  
МЕТОДИКА  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ  
ЗУБОВ

ВРУЧЕНИЕ  
ПРЕМИИ **NGS**  
КЛИНИКЕ  
«СТИЛЬДЕНТ»



**Стиль  
Дент**  
СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ  
КЛИНИКА