

№ 3 (46)

Здоровье

ОСЕНЬ 2021

от Евромед

16+

**КАК
ЗАЩИТИТЬ
ДЕТЕЙ ОТ
COVID-19**

**ВЫПАДАЮТ
ВОЛОСЫ —
ЧТО ДЕЛАТЬ?**

ТЕМА НОМЕРА:

**НЕ ТАК
СТРАШЕН
РАК...**

**COVID
НАНОСИТ
НОВЫЙ УДАР**

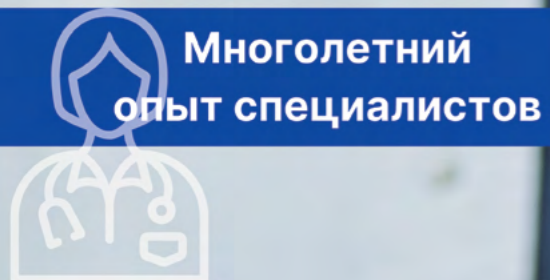


Евромед

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

БЫСТРОЕ И СОВРЕМЕННОЕ ИСПРАВЛЕНИЕ ПРИКУСА В СТИЛЬДЕНТ

ЭЛАЙНЕРЫ -

самая эстетичная
альтернатива брекетам!



Читайте подробнее на стр. 30



- 12 ИНТЕРВЬЮ
Любовь Рой:
«Смотрю в зеркало —
и счастлива»
- 14 ТЕМА НОМЕРА
Не так страшен рак:
рассказываем
о современных способах
лечения и диагностики
- 22 АКТУАЛЬНО
Covid-19 наносит
новый удар

- 26 ПЕДИАТРИЯ
Дети и Covid-19 —
как уберечь?
Устал от школы
- 30 СТОМАТОЛОГИЯ
Лечение на элайнерах
- 32 КРАСОТА
Они улетели, но обещали
вернуться

Здоровье

от Евромед

ОСЕНЬ 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 «Парафраз»,
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: 20.10.2021 г.

Тираж 950 экз. Распространяется
бесплатно.

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

- 36 ПИТАНИЕ
Опасность приема
пищевых добавок

36



SHUTTERSTOCK.COM / ARIICA STUDIO, SHUTTER В PHOTOS

КОНСУЛЬТАНТЫ НОМЕРА



**Ирина
Владимировна
ПОДВОЛОЦКАЯ**
оториноларин-
голог, кандидат
медицинских наук,
главный врач



**Денис
Николаевич
РОВЕНКИХ**
пластический
хирург, онколог,
маммолог, кандидат
медицинских наук



**Александр
Николаевич УСОВ**
онколог, хирург,
руководитель онко-
логической службы



**Екатерина
Григорьевна
ГАЛУЗА**
педиатр



**Елена
Владимировна
ДОРОФЕЕВА**
терапевт, замести-
тель главного врача
по лечебной работе,
руководитель тера-
певтической службы



**Ольга
Сергеевна
ТИМОФЕЕВА**
косметолог-
дерматолог,
трихолог



**Наталья
Владимировна
МИХУРИНА**
эндокринолог,
диетолог, кандидат
медицинских наук



**Анна
Владимировна
ЛЮБАГИНА**
невролог,
кандидат
медицинских
наук



**Александр
Лёвович
ТТЯН**
стоматолог-ортодонт

СЛОВО ГЛАВНОГО ВРАЧА



**Ирина Владимировна
Подволецкая,**
главный врач

Здравствуйте!

«И С КАЖДОЙ ОСЕНЬЮ Я РАСЦВЕТАЮ ВНОВЬ;
ЗДОРОВЬЮ МОЕМУ ПОЛЕЗЕН РУССКОЙ ХОЛОД...» —
повторяю я вслед за классиком каждый сентябрь.
Все же есть свое очарование в смене сезонов,
в прозрачном осеннем небе, таким синим оно не бы-
вает больше никогда, в золоте листья — как будто
отражающем скудное и уже холодное солнце...
Очень хочется, чтобы этой осенью у нас все
сложилось. Чтобы нас не беспокоили проблемы
со здоровьем, чтобы новый сезон принес в нашу жизнь
свежесть, бодрость и только хорошие новости. Мы же,
как обычно, в любой сезон стоим на страже вашего
здоровья и хорошего настроения — ведь без здоровья
ничего не радуется.
На страницах нового номера нашего журнала
вас снова ждут интересные и полезные статьи,
посвященные темам здоровья, красоты, самочувствия.
Надеюсь, что с нами ваша осень будет теплой!

КОНКУРС КРАСОТЫ «ЕВРОГРУДЬ 3.0»

Этим летом клиника «Евромед» провела конкурс красоты «Еврогрудь 3.0» среди своих пациенток, сделавших операцию по увеличению груди. В этом году восемь прекрасных участниц в течение трех недель принимали участие в фотосессиях и рассказывали историю своего преображения и исполнения мечты с помощью специалистов нашего медицинского центра. В финале конкурса подпис-

чики Инстаграм аккаунта **@euromed_beauty** активно поддерживали девушек комментариями, комплиментами и оставляли свои голоса. По итогам жаркого голосования победительницей стала **Любовь Рой**. Она получила главный приз конкурса: сертификат на 50 тысяч на услуги косметолога и на современное и безопасное отбеливание зубов ZOOM-4. Интервью с нашей героиней **читайте на стр. 12.**



Смотреть видео с гонки



НАШИ ВРАЧИ НА «ГОНКЕ ГЕРОЕВ»

Жаркие июльские выходные сотрудники группы компаний «Евромед» и клиники «СтильДент» провели на военном полигоне: приняли вызов и участие в незабываемом испытании силы воли и характера. «Гонка Героев» — это 11 километров, 40 испытаний, сплоченная работа в команде, драйв и бесконечный выброс адреналина. Наши доктора достойно прошли эту гонку, и в очередной раз доказали, что способны на все, когда вместе. Мы гордимся ими и обязательно примем этот вызов в следующем году!

Как это было — смотрите на нашем YouTube канале «Евромед».



ФИГУРА МЕЧТЫ? ЛЕГКО!

В клинике «Евромед» стали доступны новые возможности липомоделирования с помощью аппарата для вибрационной липосакции. Процедура с использованием аппарата **PAL LipoSculptor** безопасна, отнимает меньше времени и позволяет достичь результатов, которые, зачастую, не уступают тому, что можно получить после традиционной липопластики.

Использование аппарата **PAL LipoSculptor** позволяет значительно сократить длительность процедуры и уменьшить боль во время операции. При использовании данного аппарата сокращается период реабилитации пациента. Запишитесь на консультацию специалиста, и ваша мечта об идеальной фигуре исполнится!

СЧАСТЬЕ ПОМОГАТЬ

В июле в стоматологической клинике «СтильДент» прошла акция «Счастье — помогать», организованная совместно с благотворительным фондом «Солнечный Город». Ежегодно в больницах России без сопровождения и поддержки взрослых находятся тысячи малышей. Все они — так называемые больничные дети, которым особенно нужна забота. Свое тепло им дарят няни фонда «Солнечный город». В течение месяца наши пациенты вносили вклад и помогали малышам и их больничным «мамам». Совместными усилиями нам удалось собрать **150 000 тысяч рублей** на поддержку проекта «Больничные дети». Счастье — помогать!

СЧАСТЬЕ - ПОМОГАТЬ!





Яблоко

Яблоко — один из самых распространенных фруктов. Только представьте: **в мире существует более 10 тысяч сортов яблок!** Эти фрукты могут сильно различаться внешним видом и вкусом: от бледно-желтых до зеленых, от нежно-розовых до бордовых; от кислущих до приторно сладких; от твердых до рассыпчатых... В общем, каждый может найти свой любимый сорт.

В яблоках содержится огромное количество полезных веществ: витамины С, К, группы В, рибофлавин, калий, медь, железо, марганец и магний, органические соединения,

фитонутриенты и флавоноиды. Являются отличным источником полифенолов — антиоксидантов, которые защищают клетки от оксидативного стресса и продлевают молодость.

В яблоках содержится много пектинов — мягких пищевых волокон, которые усиливают перистальтику кишечника и мягко избавляют от запоров.

УПОТРЕБЛЕНИЕ ОДНОГО ЯБЛОКА В ДЕНЬ ОБЕСПЕЧИВАЕТ ОКОЛО 12% СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В КЛЕТЧАТКЕ

При этом яблоки содержат довольно много сахара,

калорийность одного среднего яблока примерно 80 ккал.

Противопоказаны яблоки при пищевой аллергии, индивидуальной непереносимости и повышенной чувствительности желудочно-кишечного тракта. С осторожностью их надо есть людям, страдающим от гастрита, язвы, заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Из яблок можно готовить варенье, джемы, повидло, чатни, компоты, пастилу, чипсы. Их активно используют в салатах, запекают с медом и корицей, пекут с ними оладьи и пироги.

SHUTTERSTOCK.COM / 1523251775

ЦИТАТА

*А в поле ветер.
День холодный угрюм и свеж —
и целый день
Скитаюсь я в степи свободной,
Вдали от сел и деревень.*

Иван Бунин

Что может быть уютнее, чем промозглым осенним вечером выпить чаю с кусочком яблочного пирога? Предлагаем **любимый рецепт нашей редакции**. У этого пирога есть особенность: и начинку, и тесто требуется приготовить заранее.

Но, поверьте, оно того стоит!

Яблочный пирог

ПОДГОТОВКА:

Яблоки очистить от кожуры и сердцевинки, порезать тонкими пластинками, сложить в глубокую миску. Добавить изюм, сахар, коньяк или ром. Накрыть крышкой и оставить на несколько часов, чтобы яблоки пропитались. Периодически перемешивать.

Для теста смешать все ингредиенты, быстро вымесить. Выложить тесто в смазанную форму (диаметр 26 см), утрамбовать. Накрыть пленкой и поставить в холодильник на пару часов.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Нагреть духовку до 200 градусов. Яблоки равномерно распределить по поверхности теста. Поставить в духовку на 30 минут.

За это время приготовить крем: взбить яйца с сахаром и маслом до получения густой пены. Через 30 минут после начала выпечки пирог вынуть из духовки, полить его сверху кремом, и отправить в духовку еще на 10 минут. Подавать теплым, в идеале — с шариком ванильного мороженого.

ДЛЯ ТЕСТА:

200 г муки,
1 чайная ложка
разрыхлителя,
90 г мягкого
сливочного масла,
1 яйцо, 60 г сахара
ванилин.

ДЛЯ НАЧИНКИ:

700 г кислых яблок,
2 столовые ложки изюма,
4 столовые ложки сахара,
Ром или коньяк —
примерно 50 г.

ДЛЯ КРЕМА:

30 г мягкого
сливочного масла,
40 г сахара, 2 яйца.

Если вас смущает алкоголь в рецепте — то не переживайте, спирт испаряется при нагревании, он придаст только восхитительный аромат пирогу.

ВИТАМИНИЗАЦИИ

Осень — благодатная пора для того, чтобы максимально разнообразить свой рацион полезными овощами, фруктами, ягодами. Сейчас широчайший выбор вкусных продуктов, и мы рекомендуем вводить их в ваше питание. Отдельная проблема — как накормить детей полезно и вкусно — ведь маленькие капризули далеко не всегда соглашаются есть овощи и даже фрукты.

Мы собрали вам несколько интересных рецептов, которые точно понравятся детям!

Вкусные, разноцветные, ароматные — эти напитки любят практически все. Главное — правильно подобрать ингредиенты — чтобы добиться идеального для вас вкуса.

Смузи — это густой напиток из измельченных в блендере ягод, фруктов или овощей с добавлением йогурта, молока, сока, льда, мороженого, семечек, зелени и т.д. В принципе, смешивать можно практически что угодно с чем угодно — лишь бы было вкусно. У каждого свой любимый рецепт.

Детям особенно нравятся яркие смузи.

ЗЕЛЕНОЕ

- стебли сельдерея — 200 г,
- банан — 2 шт,
- яблоко — одно крупное или два средних.

Яблоко очистить от сердцевины, банан от шкурки.

РОЗОВОЕ

- свежие или замороженные ягоды (малина, клубника) — 250–300 г,
- банан — 2 шт,
- натуральный йогурт — 200 г,
- семена чиа — 20 г

ФИОЛЕТОВОЕ

- черная смородина или жимолость — 300 г,
- банан — 2 шт,
- натуральный йогурт или мороженое,
- мед.

ОРАНЖЕВОЕ

- манго — 200 г,
- нектарины — 200 г,
- банан — 2 шт.

**ВСЕ СМЕШАТЬ
В БЛЕНДЕРЕ И ПИТЬ
С УДОВОЛЬСТВИЕМ!**



Как вы заметили, во все смузи добавляется банан — он придает необходимую густоту и кремовую консистенцию. В идеале, банан рекомендуют сначала заморозить, потом полумороженный добавлять в смузи — тогда оно будет максимально тягучим и нежным.



SHUTTERSTOCK.COM / STOCKCREATIONS; NATYKACH NATALIYA, STUDIOPHOTOFLORIEZ



**УСТАНОВКА БРЕКЕТОВ
В СТИЛЬ ДЕНТ**

БОЛЕЕ 700
идеальных улыбок в год!

**СЧАСТЬЕ -
УЛЫБАТЬСЯ!**

Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста



ЛЮБОВЬ РОЙ: «СМОТРУ В ЗЕРКАЛО — И СЧАСТЛИВА!»

Этим летом клиника «Евромед» провела уже ставший традиционным конкурс красоты «Еврогрудь 3.0».

Любовь Рой одержала безоговорочную победу! Мы попросили нашу героиню рассказать о том, как она решилась на операцию, какие испытывает чувства в связи с новым обликом, а также поговорили об участии в конкурсе



— Любовь, это была ваша первая пластическая операция?

— Да, первая. Я готовилась к ней почти 20 лет! Мечтала об операции с момента рождения старшего сына, но не могла решиться... Толчком стало, когда коллега на работе сделала операцию, и пришла такая красивая, с новой грудью. Я с ней поговорила, она рассказала, что ничего страшного-то и нет. Пришла домой, обсудила с мужем. А он и говорит: «Да я давно хотел тебе предложить, но боялся, что ты обидишься...» Он знал, как я переживаю. Но это правда было тяжело: бюстгальтер купить — проблема, платье выбрать — трагедия, груди вообще практически не было, ничего не садилось, выглядело ужасно. На прием к Ольге Владимировне



Куликовой, пластическому хирургу «Евромед» мы пришли вместе с мужем. Она нас сразу очаровала, многие удивлялись, что я не выбирала долго врача, не ходила на консультации к разным специалистам. Но мне хватило одного разговора с Ольгой Владимировной, чтобы понять — это врач от Бога, я хочу оперироваться только у нее. И не пожалела! На первом приеме Ольга Владимировна спрашивает: «Какую грудь вы хотите?» А я не знаю, растерялась. Говорю: «Я свою хочу...» У меня до родов и грудного вскармливания была очень красивая грудь. Врач предложила: «Хорошо, давайте на следующий прием вы принесете мне фотографии», — муж их нашел, принесли, и вы не представляете — получилось именно так, как было, совершенно идеально! Я ее и чувствую, как свою, просто вернула. Мама даже не заметила, что я сделала операцию — настолько эта грудь моя! Девочки, подруги трогают и удивляются: «А где имплант? Почему он не ощущается?» Я и

сама не могу его нащупать — потому что повезло с хирургом, я считаю, золотые руки у нее!

— Восстановительный период был тяжелый?

— Знаете, я даже не помню. Помню, что он был, первые дни было тяжело, муж очень помогал — и мыться, и одеваться. Но меня все время накрывало такое счастье, что это полностью перекрыло весь дискомфорт. А сейчас, когда уже три года прошло, вообще не могу вспомнить подробно. Одно могу сказать: это точно стоило того! Я каждый день радуюсь! Смотрю в зеркало — и счастлива! Одеваюсь — и люблю себя. Постоянно получаю комплименты. Даже посторонние мужчины на улице, в магазинах подходят. Муж, к счастью, не ревнует, гордится.

— Готовы сделать еще пластическую операцию?

— Да! У меня в планах абдоминопластика (пластика живота). После двух кесаревых сечений есть шрам на животе, а

над ним некрасивый такой «мешочек» из кожи образовался. Хочу убрать. Уже была назначена операция, но из-за семейных проблем и пандемии пришлось отложить. При первой возможности сделаю операцию.

Еще думала о ринопластике (пластике носа), даже пришла к Ольге Владимировне на консультацию. Но она меня убедила, что мне это не нужно, что у меня абсолютно прекрасный классической формы нос, и я поверила — все же кто, как не пластический хирург, разбирается в красоте и пропорциях.

— Как вы решили участвовать в конкурсе «Еврогрудь 3.0»?

— Я подписана на Инстаграм «Евромед», наблюдаю за их жизнью, очень интересно видеть работы Ольги Владимировны — она такая молодец! И тут вижу: объявление о конкурсе. Задумалась. С одной стороны — здорово: знакомства новые, фотосессии, призы. С другой — главное условие — всем рассказать об участии в конкурсе. Думаю: «Все, накрылась моя загадочность», — я особо не афишировала операцию, рассказывала только тем, кто спрашивал. Записалась уже в самый последний момент, потому что поняла — иначе буду жалеть, и очень рада этому. Считаю, что борьба была честной. Я наслаждалась каждым моментом! Подружилась с некоторыми девочками-участницами. Я очень благодарна клинике «Евромед» за такой чудесный конкурс! **EM**

ОНКОЛОГИЯ. ЦИФРЫ.

КУРС НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ИЛИ ДИНАМИКА ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ

ВОЗ: «Сокращение смертности более, чем на 50%, от рака молочной железы обусловлено своевременной ранней диагностикой и обеспечением эффективного лечения»

Число выживших, спустя **5 лет** после поставленного диагноза: **50,6 млн человек.**
Эта цифра ежегодно растет!

До **93–100% пациентов** излечивается при обнаружении заболевания на ранней стадии

Современные способы лечения дают **высокий процент выздоровления.**
Экспериментальное использование иммунотерапии не требует операции, а победить опухоль удается **в 60–80% случаев**

95% диагностированных случаев рака никак не связаны с наследственностью

Статистика может показаться не утешительной, **НО** рост заболеваемости в мире связан прежде всего с увеличением продолжительности жизни

ПРОФИЛАКТИКА РАКА

The image contains three circular icons on a light blue background. The first icon shows a person running, a person sitting at a desk, and a person in a wheelchair, representing physical activity. The second icon shows a bowl of fruit, a glass of water, and a crossed-out cow, representing healthy nutrition. The third icon shows a person wearing a hat and sunglasses, a sun, and a person with a checkmark, representing sun protection.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Достоверно доказано, что повышенная физическая активность, занятия спортом снижают риск развития рака. Суммирование результатов эпидемиологических исследований показало, что повышенная физическая активность снижает риск рака на 60%!

ПИТАНИЕ

Больше овощей, фруктов, зелени, клетчатки! Овощи и фрукты содержат активные вещества, обладающие антиоксидантными свойствами, которые тормозят развитие опухолей: витамины С, Е, А, бета-каротин, селен, фолиевая кислота, а также фитоэстрогены (изофлавоны), флавоноиды, такие как кверцетин, индолы и т.д.

МИНИМИЗАЦИЯ СОЛНЕЧНОГО ОБЛУЧЕНИЯ

Для профилактики всех видов злокачественных опухолей кожи рекомендуется не находиться долго на солнце, особенно — в период между 12 и 15 часами, когда солнце особенно активно. Применение солнцезащитных средств уберет вас от ожогов, но, скорее всего, от меланомы не защитит.

НЕ ТАК СТРАШЕН РАК

РАК — ПУГАЮЩИЙ ДИАГНОЗ ДЛЯ БОЛЬШИНСТВА ПАЦИЕНТОВ. НО ВРАЧИ УТВЕРЖДАЮТ: ВСЕ НЕ ТАК СТРАШНО! СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ ПОЗВОЛЯЮТ «ПОЙМАТЬ» ЗАБОЛЕВАНИЕ НА РАННЕЙ СТАДИИ, А ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ПОЗВОЛЯЮТ ДОСТИЧЬ СТОЙКОЙ РЕМИССИИ. МЫ ПОГОВОРИЛИ С РУКОВОДИТЕЛЕМ ОНКОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ «ЕВРОМЕД», ОНКОЛОГОМ, ХИРУРГОМ **АЛЕКСАНДРОМ НИКОЛАЕВИЧЕМ УСОВЫМ** О СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДАХ ПРОФИЛАКТИКИ, ДИАГНОСТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ РАКА



— Какие виды онкологических заболеваний лечат в «Евромед»?

— В нашей клинике для пациентов доступны все современные методы диагностики и лечения онкологических заболеваний. Врачи клиники выполняют операции при опухолях практически любой локализации: при поражении органов желудочно-кишечного тракта, забрюшинного пространства, при заболеваниях мочеполовой системы, молочной железы и щитовидной железы, кожи и мягких тканей.

В клинике возможно полностью получить помощь на всех этапах: от диагностики до восстановительной терапии. Здесь можно пройти обследование: сдать все анализы и выполнить все необходимые диагностические процедуры, провести хирургическое вмешательство, восстановиться после операции в комфортабельном стационаре, получить в дальнейшем химиотерапию и другое необходимое лечение. Благодаря современному

SHUTTERSTOCK.COM / JO RANUMAT D

ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ КЛИНИКИ ДОСТУПНЫ ВСЕ СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

оборудованию клиники и системам мониторинга жизненно важных функций организма существенно снижаются риски интра- и послеоперационных осложнений, облегчается и сокращается период реабилитации. Современные хирургические вмешательства преимущественно малоинвазивные, то есть с минимально возможным травмированием тканей. Во главе стоят эндоскопические методы хирургического лечения — мы можем делать операции с трехкратным увеличением на мониторе изображения, так хирург максимально точно видит состояние внутренних органов. Современное оборудование позволяет выполнять операции в труднодоступных местах, куда раньше было сложно или невозможно проникнуть.

В «Евромеде» возможно пройти внутренний, абсолютно легитимный, онкологический консилиум — у нас есть специалисты соответствующего уровня. Методики лечения, используемые в клинике, соответствуют клиническим рекомендациям российского общества онкологов RUSSCO и европейского общества медицинской онкологии ESMO. Уровень оказания медицинской помощи по квалификации

хирургов, онкологов, анестезиологов-реаниматологов и качеству выполнения операций абсолютно соответствует всем мировым стандартам.

— Насколько успешно сейчас лечатся онкологические заболевания?

— Современные методы лечения действительно эффективны!

Очень важна своевременная диагностика, если заболевание «поймать» в самом начале, то при грамотном лечении у большинства пациентов возможно добиться выздоровления или стойкой ремиссии. **Самое важное — внимательно относитесь к своему здоровью, регулярно проходите диспансеризацию и при любом подозрении на онкологическое заболевание — сразу, не затягивая, обращайтесь к врачу.**

— Сложно ли диагностировать онкологическое заболевание?

— При наличии современных возможностей инструментальной и лабораторной диагностики поставить диагноз — не самая сложная задача. Конечно, многое зависит от истории заболевания и факторов наследственности, которые врач выясняет на первичном приеме.

Активно используются методы инструментальной и лучевой диагностики: УЗИ, видеогастро- и колоноскопия, маммография, магнитно-резонансная и мультиспиральная компьютерная томографии. Диагноз злокачественного заболевания основывается на данных морфологического исследования, которое является основополагающим в тактике лечения. С данной целью проводится забор материала для цитологического, гистологического, а также в некоторых случаях — молекулярно-генетического исследования. Другими словами, так как любое лечение онкологического заболевания является довольно агрессивным, мы должны получить ткань опухоли для абсолютной уверенности в диагнозе, а также подобрать оптимальный вариант лечения. Важно, что если раньше на диагностику тратилось несколько недель, а то и месяцев, то сейчас можно провести обследования в считанные дни.

— На какие симптомы человеку нужно обращать внимание, чтобы вовремя обратиться к онкологу?

— Снижение аппетита, появление дискомфорта, хронические давящие боли в каком-то месте, наличие опухолевого очага; резкая потеря веса, слабость, апатия.

— Имеет ли смысл профилактически посещать онколога?

— Если у пациента в семье близкие родственники (родители, бабушки, дедушки, сестры, братья) болели раком,

ТЕМАНОМЕРА

то да — следует проявлять онконастороженность, проконсультироваться с врачом и регулярно проходить обследования.

Вообще, если вас что-то беспокоит — имеет смысл показаться врачу, не затягивая.

Весьма эффективна в вопросе раннего выявления заболеваний программа диспансеризации или скрининга — то есть периодическое обследование, которое позволяет диагностировать бессимптомные заболевания на ранней стадии.

Особенно актуально это пациентам старше 40 лет, ведь рак чаще развивается, начиная с этого возраста. Цель скрининга — раннее активное выявление и лечение бессимптомного рака. В рекомендованную программу диагностики включают наиболее распространенные типы рака.

РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ

Флюорография — раз в год.
УЗИ органов брюшной полости, щитовидной железы — раз в год.

Колоноскопия (исследование внутренней поверхности толстой кишки) — раз в 2 года.

ФГДС (фиброгастродуоденоскопия — эндоскопическое исследование верхних отделов желудочно-кишечного тракта) — раз в 2 года.

ДЛЯ ЖЕНЩИН:

УЗИ молочной железы/Маммография — начиная с 35 лет 1 раз в 2 года при отсутствии показаний, после 50 лет — ежегодно.

МИФЫ

Миф: Любая родинка может переродиться в злокачественную.

Правда: Раньше было популярно такое мнение, поэтому врачи рекомендовали профилактически удалить абсолютно все родинки. Сейчас считается, что это не так. Есть различные типы невусов (родинок). Некоторые из них, действительно, являются потенциально опасными в онкологическом плане, и их надо удалять, но с большинством этого делать не нужно — если родинка доброкачественная, то, как правило, она не перерождается в злокачественную. Имеет смысл обратиться к врачу, проверить все невусы на добро- / злокачественность, и удалить те, что могут переродиться, а также те, что мешают/ травмируются. Подозрительные новообразования после удаления отправляют на гистологию, где смотрят, есть ли в них раковые клетки.

Миф: Рак можно вылечить таблетками, травками, содой, «закряженной» водой, сменой образа жизни.

Правда: Не существует волшебной таблетки от рака. Основной путь лечения — хирургический! Все альтернативные методы лечения приводят только к тому, что заболевание прогрессирует, и вылечить его становится все сложнее. Поэтому ни в коем случае не занимайтесь самолечением, а обращайтесь к онкологу и тщательно выполняйте все указания врача!

УЗИ органов малого таза — раз в год.

Мазок на цитологию (профилактика рака шейки матки) — раз в год, посещение гинеколога.

ДЛЯ МУЖЧИН:

Кровь на исследования уровня ПСА (маркеры рака предстательной железы) — раз в год.

УЗИ предстательной железы — раз в год.

Будьте внимательны к себе, и не откладывайте обращение к врачу, если что-то беспокоит! **EM**

чением, а обращайтесь к онкологу и тщательно выполняйте все указания врача!

Миф: Можно сдать кровь на онкомаркеры, чтобы проверить наличие онкологического заболевания.

Правда: По одним онкомаркерам диагноз не ставится. Анализ на онкомаркеры, если в нем есть необходимость, назначает только врач! И оценивает результаты анализа в совокупности со всеми остальными обследованиями, чаще всего, — вообще это делается для оценки эффективности лечения.

Миф: Анализ крови в порядке, значит рака нет.

Правда: Ни общий, ни биохимический анализ крови истинно не показывает наличие злокачественного заболевания. Если на этом анализе видны изменения, это говорит о том, что функция органа уже нарушена, ведь на начальных стадиях заболевание бессимптомно. По анализу крови в совокупности с другими исследованиями врач оценивает общее состояние организма и ущерб, нанесенный опухолевым процессом конкретному органу или системе, включение тех или иных компенсаторных механизмов, признаки системного поражения.

Реклама



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

СТАЦИОНАР

 **Евромед**

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



РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Наш консультант: **Денис Николаевич Ровенских**, кандидат медицинских наук, пластический хирург, онколог

Рак молочной железы — это одна из самых распространенных злокачественных опухолей у женщин, и, к сожалению, по смертности он тоже лидирует. Рак молочной железы успешно лечится на начальной стадии, поэтому очень важно обнаружить его на раннем этапе.

Важно регулярно проходить скрининг (выполнять УЗИ молочной железы и маммографию).

Современные методики лечения весьма эффективны, более того, они позволяют не просто удалить опухоль, но и сохранить красоту груди.

При планировании хирургического вмешательства упор делается на органосохраняющие операции, то есть, если это возможно, удаляется только часть молочной железы, а не вся. Врачи стараются минимизировать вмешательство, что снижает степень травматичности операции для организма, ускоряет процесс реабилитации, по возможности — сохраняется молочная железа или ее часть.



Если же сохранить орган невозможно, мы можем предложить реконструктивную маммопластику — то есть установку импланта и восстановление формы молочной железы. Все это возможно выполнить в рамках одной операции: и удаление опухоли, и реконструктивная маммопластика. В целом, реконструкция молочной железы показана всем пациенткам, перенесшим ее резекцию или удаление.

СРАЗУ ИЛИ ОТСРОЧЕННО?

Иногда проведение одномоментной операции по установке импланта невозможно. Выбор того, проводится реконструкция молочной железы сразу или вторым этапом, зависит от тяжести и распространенности заболевания, размера и локализации опухоли, необходимости проведения послеоперационного лечения. Одномоментная реконструкция — предпочтительный вариант для многих пациенток, но ни одна реконструкция не должна препятствовать терапии. Мы принимаем решение исходя из особенностей клинического случая и состояния пациентки. К сожалению, регенеративные способности организма на фоне лечения снижаются. Поэтому вопрос реконструкции является комплексным и решается только командой специалистов нашего центра.

Если принято решение не проводить одномоментную реконструкцию, на место удаленной молочной железы устанавливается экспандер со стерильным раствором, что позволяет в дальнейшем провести маммопластику. После основного этапа повторное вмешательство возможно не ранее, чем через полгода после удаления. Одномоментные вмешательства не требуют дополнительной подготовки. Все необходимые обследования женщина проходит перед операцией по поводу удаления опухоли. Если этап реконструкции отсрочен, то перед ним обследование необходимо будет повторить. Оно состоит из обязательных анализов и исследований, осмотра



узких специалистов. Подробный перечень можно получить в нашем отделении. Также лечащий врач может рекомендовать проведение дополнительных исследований после осмотра и полученных данных диагностики.

РЕАБИЛИТАЦИЯ

После оперативного вмешательства женщина до двух дней находится в стационаре клиники. Первые дни важно находиться под круглосуточным медицинским наблюдением. Сразу после выписки потребуется ношение специального белья и проведение перевязок. Существует ряд ограничений по поднятию тяжестей и другой физической активности, но они, как правило, стандартны для любого хирургического вме-

шательства. После реконструкции мы даем подробные назначения, которые помогут пройти период реабилитации без осложнений и болей. **EM**

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ

Рак молочной железы является наиболее распространенным видом рака: в 2020 г. было зарегистрировано свыше 2,2 миллиона случаев этого заболевания.

В течение своей жизни раком молочной железы будет болеть примерно каждая двенадцатая женщина. Рак молочной железы является главной причиной смерти женщин от онкологических заболеваний. В 2020 г. примерно 685 000 женщин умерли от этой болезни.

COVID-19 НАНОСИТ НОВЫЙ УДАР

COVID-19 — это острое респираторное вирусное заболевание, которое поражает многие органы и системы (как за счет прямого действия вируса, так и за счет иммунного ответа), но, преимущественно, легочную ткань, а именно паренхиму легких, где происходит газообмен. Именно это обуславливает основную опасность заболевания, ведь кислород постоянно нужен всем органам от головного мозга, сердца до мышечной системы для нормального функционирования. Известно, что наиболее распространенным клиническим проявлением новой коронавирусной инфекции является двусторонняя пневмония.

В настоящее время сведения об эпидемиологии, клинических особенностях и лечении COVID-19 накапливаются и обсуждаются специалистами в режиме реального времени. Информация о профилактике и медицинской реабилитации этого заболевания ограничена в связи с тем, что прошло очень мало времени с момента его появления.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) и Министерство здравоохранения РФ в реальном времени разрабатывают и обновляют методические рекомендации по вопросам медицинской помощи и реабилитации при COVID-19.



Уже очевидно, что коронавирусная инфекция коварнее, чем можно было подозревать, и помимо поражения легких приводит к системному повреждению в разных органах и тканях организма. Исследования подтверждают, что после перенесенной инфекции у пациентов наблюдаются микротромбозы во всех органах: имеются изменения и в тканях мозга, кишечника, селезенки и др. Мы поговорили о внелегочных проявлениях постковидного синдрома с **Еленой Владимировной Дорофеевой**, терапевтом, заместителем главного врача по лечебной работе, руководителем терапевтической службы «Евромед», и **Анной Владимировной Лубягиной**, неврологом, кандидатом медицинских наук.



После перенесенного заболевания большинству пациентов требуется серьезная реабилитация. Причем последствия инфекции могут появиться и через месяц-два после выздоровления.

В связи с этим мы настоятельно рекомендуем сразу же попросить врача расписать подробный план обследования состояния систем организма и назначить необходимые восстановительные мероприятия.

Необходимы консультации терапевта, невролога, гастроэнтеролога, эндокринолога, сосудистого хирурга. Важно проверить состояние сердечной мышцы, выполнить УЗИ сердца, щитовидной железы, вен нижних конечностей (для исключения тромбозов). Рекомендуется сдать следующие анализы: гормоны щитовидной железы, печеночные показатели (нередко наблюдается поражение

печени по типу гепатита), показатели крови для оценки углеводного, липидного и пуринового обмена (уровень мочевины).

В стандартную терапию постковидного синдрома входит прием нейротропиков, витаминов группы В, метаболическая терапия, физиотерапия. Подробный индивидуальный план реабилитационных мероприятий составляется по результатам обследования, зависит от симптомов и того, какие системы организма пострадали.

Проявления постковидного синдрома весьма разнообразны. Причем они никак не коррелируют с тяжестью самого заболевания. Не раз сталкивались с пациентами, которые перенесли COVID-19 в легкой форме, даже без поражения легких, а позже у них начинаются серьезные проблемы со здоровьем.

САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ COVID-19

Проблемы с обонянием

Подавляющее большинство заболевших сталкиваются с какими-либо нарушениями обоняния: кто-то теряет его на пару дней (при легкой форме заболевания), но есть пациенты, у которых оно не возвращается в течение нескольких месяцев.

Помимо **полной потери обоняния (аносмии)** нередко наблюдаются различные формы искажения запахов (**паросмия**), к сожалению, обычно в неприятную сторону. Часто пациенты жалуются, что чувствуют запах фекалий, табачного дыма, бензина, причем многие так воспринимают ароматы от еды.

Встречаются **фантомные запахи (фантосмия)** которые человек видит спортивное соревнование по телевизору и чувствует запах пота.

Существует множество теорий о причинах: от поражения рецепторов в носу до поражения центральной нервной системы. К сожалению, эффективной терапии для этого пока нет.

Выпадение волос

Весьма распространенная проблема, от которой страдают пациенты, переболевшие COVID-19, — **алопеция** (патологическое частичное или полное выпадение волос, возникающее из-за повреждения волосяных фолликулов).

О способах лечения этого состояния читайте на стр. 32.

Гастроэнтерологические нарушения

Существует теория, что вирус повреждает слизистую кишечника, нарушает работу ее ворсинок. Это подтверждается многочисленными жалобами на различные проблемы, связанные с работой желудочно-кишечного тракта: диареи (поносы), запоры, кишечный колит и др.

Эндокринологические нарушения

Нередким последствием COVID-19 являются поражение щитовидной железы, тиреотоксикоз (гиперфункция щитовидной железы), появление или рост узлов в щитовидной железе, ранее динамически стабильных.

Сосудистые нарушения

COVID-19 достаточно серьезно поражает сердечно-сосудистую систему. Инфекция провоцирует изменения в свертывающей системе крови, на фоне чего могут образоваться тромбы в венах нижних конечностей, с этой патологией пациенты стали чаще, чем раньше обращаться. Важно понимать, что это очень опасное состояние — ведь один-единственный оторвавшийся маленький тромб может в считанные секунды привести к летальному исходу.

Вегетативные проявления

Распространены жалобы на головокружения, головные боли, потливость, ознобы, мышечные боли, чувство онемения, длительный субфебрилитет (эпизоды повышенной температуры) и другое.

РАСПРОСТРАНЕНЫ ЖАЛОБЫ НА ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ, ГОЛОВНЫЕ БОЛИ, МЫШЕЧНЫЕ БОЛИ, ПОТЛИВОСТЬ, ОЗНОБЫ

НЕВРОЛОГИЧЕСКИЕ НАРУШЕНИЯ

Наблюдается широчайший спектр нарушений, связанных с неврологией: от когнитивных нарушений до вегетативных жалоб и даже панических атак. Самое популярное мнение на сегодняшний день по вопросу развития таких состояний: это это аутоиммунный процесс (то есть организм начинает бороться с самим собой): вирус и/или препараты, которые используются при лечении, поражают миелиновую оболочку нервных окончаний. Много нарушений в периферийной нервной системе. Это и обострения хондроза, причем со специфическими проявлениями (мурашки, жжение, пульсация), некупируемыми стандартными средствами. Развитие парезов — слабости в руках, мелких мышцах.

Астенический синдром

Несмотря на выздоровление и «чистый» ПЦР, пациенты довольно длительное время могут ощущать слабость, повышенную утомляемость, депрессивное состояние, снижение концентрации внимания, снижение продуктивности. От такого состояния страдают практически все пациенты.

Панические атаки

После перенесенного заболевания многие пациенты страдают от панических атак. При этом сами по себе панические атаки не проходят, более того,

нервная система запоминает такой тип реагирования, и он закрепляется.

Паническая атака — *внезапный, часто беспричинный приступ тяжелой тревоги, сопровождаемый мучительными ощущениями (например, учащенным сердцебиением, повышением давления, чувством удушья, болью в груди, головокружением, тошнотой, рвотой, диареей). Панические атаки характеризуются быстрым нарастанием страха и, в большинстве случаев, кратковременностью. Зачастую люди не верят, что это состояние не связано с реальным состоянием и долго ищут причину появления симптомов с кардиологом или гастроэнтерологом.*

Состояние лечится совместно неврологом и психотерапевтом.

Когнитивные нарушения

Еще одна очень частая жалоба связана с нарушениями памяти, особенно кратковременной, невозможностью сосредоточиться. Люди возвращаются к своим рабочим обязанностям, и не могут справиться с теми функциями, которые раньше без проблем выполняли.

Чем раньше будет проведено обследование и назначено лечение, тем эффективнее и успешнее пройдет реабилитация. Поэтому не затягивайте с обращением к врачу! **EM**

ОСЕННЯЯ ЗАЩИТА



ПРОТИВ ГРИППА

Вакцинация против гриппа проводится ежегодно, требуется одна инъекция. Дети с 6 месяцев до 3 лет, ранее не прививавшиеся против гриппа, вакцинируются двукратно с интервалом 1 месяц.

Вакцина обновляется каждый год, так как этот вирус постоянно мутирует. Созданы целые центры, которые следят и анализируют эти изменения, после чего прогнозируют, какой штамм вируса гриппа ожидается в этом году, и разрабатывают вакцину. Осенью она уже появляется в клиниках, и можно делать прививку.

ПРОТИВ КЛЕЩЕВОГО ЭНЦЕФАЛИТА

Новосибирская область является эндемичной по клещевому энцефалиту — то есть здесь очень много инфицированных клещей, которые при укусе могут передать возбудителя человеку.

Клещевой энцефалит — вирусная инфекция, поражающая центральную и периферическую нервные системы. Заболевание характеризуется лихорадкой, интоксикацией. Клещевой энцефалит может привести к стойким неврологическим и психиатрическим осложнениям, к параличу. Летальность инфекции составляет до 25%!

Сезон клещей наступает в мае — когда почва прогревается, кле-

ОСЕНЬ — ТРАДИЦИОННОЕ ВРЕМЯ ВАКЦИНАЦИИ ПРОТИВ ГРИППА, КЛЕЩЕВОГО ЭНЦЕФАЛИТА И ПРОВЕДЕНИЯ АЛЛЕРГЕН-СПЕЦИФИЧЕСКОЙ ИММУНОТЕРАПИИ (АСИТ). РАССКАЖЕМ ОБ ЭТОМ ПОДРОБНЕЕ

щи становятся активными — и длится до осени. Особо активны клещи в мае-июне. Именно поэтому вакцинацию против клещевого энцефалита рекомендуется начинать осенью — когда минимизируется риск укуса клеща.

Прививка от клещевого энцефалита является единственной надежной защитой от этого опаснейшего заболевания.

Ее делают по схеме, обычно это 3 прививки, первая ставится осенью, вторая — через 3-6 месяцев, третья — через год после первой. Также существует вакцинация по экстренной схеме. Прививка дает иммунитет на 3-5 лет, потом ее повторяют.

ПРОТИВ АЛЛЕРГИИ

Аллерген-специфическая иммунотерапия (АСИТ) основана на снижении чувствительности организма к аллергену. Суть лечения заключается в последовательном введении

возрастающих доз аллергена, к которому сенсibilизирован (имеет повышенную чувствительность) пациент. В ответ на введение аллергена по определенной схеме снижается гиперактивность иммунной системы и возникающее в результате воспаление, развивается толерантность к конкретному аллергену — то есть иммунитет перестает реагировать на аллерген как на опасное чужеродное вещество. Лечение доступно в подкожной форме (таблетки или капли) или в подкожной форме (инъекции). АСИТ назначает и проводит только врач аллерголог-иммунолог.

При поллинозе АСИТ начинают в осенне-зимний период. Если аллергия круглогодичная, лечение можно начинать в любое время года. Детям АСИТ разрешена, и проводится с 5 лет. **EM**



ДЕТИ И COVID-19 — КАК УБЕРЕЧЬ?

COVID-19 по-прежнему остается одной из самых обсуждаемых тем. Последние новости в этой области особенно интересны родителям — это все более вероятное начало вакцинации от коронавирусной инфекции детей и информация об участившихся случаях заболевания COVID-19 среди юных пациентов.

Педиатр **Екатерина Григорьевна Галуза** ответила на самые волнующие родителей вопросы, связанные с COVID-19

— Как вы считаете, безопасна ли вакцинация от коронавирусной инфекции? Стоит ли ставить прививку детям?

— С самого начала пандемии я внимательно наблюдала за разработкой вакцин против коронавирусной инфекции, и следила за результатами клинических исследований. Пожалуй, я более настороженно, чем многие коллеги, относилась к вакцинированию. Сейчас, когда российские вакцины уже доказали свою безопасность и эффективность, я, естественно, рекомендую прививаться всем.

Что касается детей, здесь подход, как и к другим прививкам: от гриппа, от менингококка. Чем больший процент взрослого населения поставит прививку, тем лучше мы защитим детей. На-

пример, «Менактра» — вакцина от менингококка — ставится с 9 месяцев жизни ребенка. Соответственно, как мы можем защитить от этой опаснейшей инфекции новорожденного? Привить всех взрослых в его окружении. Аналогично и с вакциной от коронавирусной инфекции. Пока что вакцина для детей недоступна, создатели «Спутника V» только проводят клинические исследования на подростках, и в ближайшее время массовой вакцинации детей не планируется. Широких рандомизированных исследований по вопросу безопасности этой вакцины, ее влияния на детский организм, пока что не существует. Исключением в данном случае являются подростки, чья масса тела превышает 50 кг — их можно вакци-

нировать взрослой вакциной, это полностью безопасно. Сейчас у родителей есть один путь для защиты детей — привиться самим.

— Очень много информации про то, что новый штамм COVID-19 опаснее для детей, чем предыдущие. В прессе появляются панические сообщения о гибели детей от инфекции...

— Да, действительно, дети болеют. У них могут быть пневмонии, может развиваться дыхательная недостаточность, особенно — у пациентов с хроническими заболеваниями, такими, как сахарный диабет, бронхиальная астма, порок сердца и прочее.

ОЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЮ РОДИТЕЛЯМ, БАБУШКАМ И ДЕДУШКАМ ПОСТАВИТЬ ПРИВИВКУ

Дети и раньше заражались COVID-19, но предыдущие штаммы переносили намного легче, чем взрослые. Инфекция протекала, как обычная ОРВИ: насморк, кашель, легкая боль в горле. Сейчас мы видим, что у детей все чаще развиваются вирусные пневмонии, которые осложняются

присоединением бактериальной инфекции. И наша с вами задача как взрослых людей — максимально обеспечить безопасность детей. Поэтому еще раз повторю: очень рекомендую родителям, бабушкам и дедушкам поставить прививку. И разумеется, максимально строго соблюдать рекомендации по минимизации контактов, не посещать многолюдные места, носить маски, регулярно мыть руки с мылом и обрабатывать их антисептиком.

Надеюсь, что скоро, благодаря нашим совместным усилиям, мы справимся с этой инфекцией.

Берегите себя и своих ребятишек! Будьте здоровы! **EM**

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ВИРУСА?

Наверное, все уже запомнили основные правила защиты от вирусов:

мыть руки с мылом, использовать антисептики, промывать нос солевыми растворами, носить маски в общественных местах, минимизировать контакты, укреплять общий иммунитет.

Еще советуем вакцинироваться от пневмококка и гриппа. Как раз осенью начинается сезон прививок против гриппа.

Вакцинация против пневмококковой инфекции и гриппа позволяет уменьшить риски поражения легких соответствующими вирусами и бактериями. Таким образом мы сохраняем нормальную функцию легких, минимизируя риск заражения, поддерживаем иммунную систему.



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

УСТАЛ ОТ ШКОЛЫ

Учебный год только начался, а ребенок уже жалуется на усталость? Такое, к сожалению, встречается все чаще.

Наш консультант: педиатр
Екатерина Григорьевна Галуза

Осень — «унылая пора», говоря словами классика. По утрам мы встаем затемно, солнечного света все меньше, на улице холодно и сыро, соответственно, сокращаются прогулки. Все это влияет на самочувствие самым негативным образом.

Не случайно даже выделено понятие сезонной депрессии. Кроме того, факторами, способствующими повышенной утомляемости, являются высокая нагрузка в школе и секциях, частые стрессы, несбалансированное питание, недостаток сна и физической активности.

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ?

Удобное рабочее место

Школьнику приходится проводить за рабочим столом не один час. Для того, чтобы это не спровоцировало проблем со здоровьем, важно грамотно организовать рабочее место.

Стол и стул должны быть удоб-

ными и подобраны под рост ребенка. Важно, чтобы ребенку было комфортно. Не менее важно хорошее освещение. Недостаток света приведет к напряжению глазных мышц, преждевременной утомляемости, нарушению кровообращения в глазах и как следствие — к развитию близорукости.

Прогулки

По возможности следить, чтобы ребенок ежедневно хотя бы какое-то время проводил на улице. Лучше — в светлое время дня, ведь солнечный свет необходим для выработки витамина D и серотонина — биологически активного вещества, отвечающего за настроение человека.

Режим

Режим дня чрезвычайно важен для школьника! Ложиться спать нужно не позже 22 часов. Ложиться и вставать лучше в одно и то же время — так будет легче и засыпать, и просыпаться. Перед сном минимум за два часа надо выключить компьютер, телефон. Не надо делать уроки перед сном.

Рекомендуемая продолжительность ночного сна для учащихся 1–7 классов — 10–11 часов, 8–11 классов — 9 часов. Дефицит сна для детей очень критичен! Сон участвует в процессе роста: почти 80% гормона роста у ребенка вырабатывается во время сна. Дефицит сна может вызвать отставание в

росте и замедление физического развития ребенка. Также недостаток сна приводит к нарушениям в работе нервной системы, проблемам с памятью, внимательностью, эмоциональной неуравновешенности. Недосып снижает способность адаптироваться к стрессовым ситуациям.

Отдых

Необходимо разумное чередование учебы и отдыха. Следите за тем, чтобы ребенок не был перегружен учебной, домашними заданиями, дополнительными занятиями и секциями. Нередко родители пытаются распланировать все свободное время ребенка, чтобы он получил как можно больше всего



ЛОЖИТЬСЯ И ВСТАВАТЬ ЛУЧШЕ В ОДНО И ТО ЖЕ ВРЕМЯ — ТАК БУДЕТ ЛЕГЧЕ И ЗАСЫПАТЬ, И ПРОСЫПАТЬСЯ

полезного и интересного. Не стоит пытаться быстро сформировать многогранную личность! Зачастую это приводит к серьезному переутомлению, перенапряжению нервной системы. Детские психологи весьма единодушны — у ребенка должно оставаться не менее двух часов в день, не занятых вообще никакой деятельностью. Это время необходимо, чтобы просто побездельничать и восстановиться.

Физическая активность

Распространенное заблуждение: если человек устал, то уже не до спорта. На самом деле, грамотная физическая нагрузка, наоборот, позволит избавиться от усталости и восстановить силы. Разумеется, речь идет не о многочасовых изматывающих тренировках. Существуют специальные комплексы упражнений, направленные на то, чтобы снять напряжение со спины, шеи, глаз, позволят значительно улучшить общее состояние и повысить тонус организма. Кроме того, не забывайте, что во время физических нагрузок в нашем организме вырабатываются «гормоны радости» — эндорфины!

Сбалансированное питание

Ни для кого не новость, что для хорошего самочувствия чрезвычайно важно сбалансированное питание, богатое белком, сложными углеводами, ненасыщенными жирами, клетчаткой, витаминами и микроэлементами. Недостаток витаминов и микроэлементов (особенно

железа, магния, кальция, калия, витаминов С и группы В) приводит к слабости, повышенной утомляемости, хронической усталости, ухудшению общего самочувствия.

В рационе должны присутствовать все витамины и минералы, которые так необходимы организму ребенка для защиты от инфекций. К тому же это лучший способ укрепить иммунитет, что особенно актуально в период осенних простуд. Чем разнообразнее рацион, чем там больше овощей, фруктов, ягод, зелени, тем больше пищи для микрофлоры кишечника. И тем выше иммунитет. Ваш ребенок не ест ничего кроме яблок? Так давайте ему зеленые, желтые, красные — это уже неплохо. Своим пациентам «нехочухам» я всегда рекомендую крем-суп. Идеально! Мы можем дать любые овощи, а если замаскировать плавленным сыром — ребенок и не узнает, что только что съел брокколи! Если ребенок регулярно жалуется на усталость и плохое самочувствие, это может свидетельствовать как о неправильном режиме и нехватке микроэлементов, так и о различных заболеваниях. Поэтому мы рекомендуем, не затягивая, обратиться на консультацию к врачу, ведь только он сможет объективно оценить состояние ребенка и найти причины его состояния.

Берегите себя и своего ребенка. Будьте здоровы! **EM**

ЛЕЧЕНИЕ НА ЭЛАЙНЕРАХ

Красивая улыбка, ровные зубы, идеальный прикус — звучит, как мечта. А ведь исполнить ее совсем просто, и современная наука постоянно разрабатывает все более удобные и комфортные технологии для того, чтобы исправить дефекты прикуса.

Стоматолог-ортодонт **Александр Лёвович Тттян** рассказал нам о методике ортодонтического лечения — использовании элайнеров



Ортодонтическое лечение с использованием элайнеров появилось относительно недавно, и большинство пациентов даже не слышали о нем. А между тем это вполне эффективная методика, для многих оказывается более комфортной альтернативой привычным брекет-системам.

Элайнеры — это прозрачные очень легкие каппы из твердого полимера, внешне напоминают те, что используются при отбеливании зубов.

ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЗУБЫ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ОЧЕНЬ МЯГКО И НЕЗАМЕТНО

Элайнеры изготавливаются сразу, на весь период лечения, их форма просчитывается в специальной компьютерной программе, индивидуально для каждого пациента. Внутренняя поверхность элайнеров идеально повторяет форму зубов, при этом учитывается и их микроподвижность. Воздействие на зубы осуществляется очень мягко, постепенно мы добиваемся нужного положения.

Преимущества: практически незаметны при улыбке, просты в уходе и использовании, не портят дикцию, конструкция съёмная, что облегчает процесс принятия пищи и чистки зубов.

КАК ПРОХОДИТ ЛЕЧЕНИЕ?

На первом приеме врач проводит диагностику, определяя, какие методики ортодон-

тического лечения возможны: брекет-системы или элайнеры. Далее делаются рентгеновские снимки, фотографии, изготавливаются модели челюстей пациента.

После этого данные отправляют на производство, где в специальной программе планируют индивидуальные элайнеры на весь срок лечения (их требуется больше 20 штук), изготавливают — и дорога к красивой улыбке начата!

Важным условием эффективного лечения является постоянное ношение элайнеров и регулярная смена конструкций. Врач составляет индивидуальный график замен элайнеров, и важно строго его придерживаться. Так поэтапно увеличивается давление на зубы.

ВАЖНЫМ УСЛОВИЕМ ЭФФЕКТИВНОГО ЛЕЧЕНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ ПОСТОЯННОЕ НОШЕНИЕ ЭЛАЙНЕРОВ И РЕГУЛЯРНАЯ СМЕНА КОНСТРУКЦИЙ

ЭЛАЙНЕРЫ ИЛИ БРЕКЕТЫ?

	Элайнеры	Брекеты
Эстетика	Практически незаметны	Их видно (за исключением самых сложных лингвальных моделей)
Эффективность	Хорошая	Хорошая
Длительность лечения	От 12 месяцев	От 12 месяцев
Комфортность	Более комфортны за счет того, что их можно снимать, пластик тактильно приятнее металла	Требуют привыкания
Ограничения в еде	Нет	Есть сложности с жесткой едой, орехами, мясом. Необходимо все измельчать
Нюансы с гигиеной	Нет	Необходим тщательный уход за зубами, использование специальных ершиков
Возможность снять	Да	Нет
Цена	Немного выше, чем у брекет-системы. Необходимо оплатить сразу все элайнеры на курс лечения	Есть возможность «растянуть» стоимость на период лечения
Ограничения по применению	Нельзя использовать, если отсутствуют более 4 зубов. Грубые аномалии развития челюсти	Аллергические реакции на металл. Слабость эмали

У каждой системы есть свои плюсы и минусы. Подобрать оптимальный способ ортодонтического лечения вам поможет

врач на первичной консультации. Главное — **помните, что современные методики доступны и эффективны,**

поэтому нет никакого смысла отказываться от красивой улыбки! **EM**

Трихология — наука о волосах и коже волосистой части головы. Она изучает морфологию и физиологию волос, разрабатывает теоретические и практические методики лечения волос и кожи головы. Это узкая специализация, которую получает дополнительно врач, имеющий базовое образование по дерматонерологии и косметологии.

Алопеция — патологическое частичное или полное выпадение волос на голове, лице и/или на других участках тела, возникающее из-за повреждения волосяных фолликулов. В норме человек теряет до 100 волос в день. Потеря большего количества волос считается патологией и может привести к частичному или полному облысению.



ОНИ УЛЕТЕЛИ, НО ОБЕЩАЛИ ВЕРНУТЬСЯ?

Думаем, если задать нашим пациентам вопрос: «Кто такой врач-трихолог?» — многие затруднятся с ответом. А между тем, такой специалист — ценнейший эксперт, знающий все о волосах, их строении, особенностях роста, а также — занимающийся проблемами кожи волосистой части головы. Мы поговорили с трихологом, косметологом-дерматологом **Ольгой Сергеевной Тимофеевой** о том, что изучает раздел медицины «Трихология», и с какими вопросами может помочь трихолог. Особое внимание в сегодняшней статье мы уделили проблеме выпадения волос и способам ее лечения

— Ольга Сергеевна, первый вопрос: с какими проблемами обращаются к трихологу?

— Поскольку трихология занимается заболеваниями, связанными с состоянием кожи головы и волос, соответственно, круг вопросов, с которыми можно прийти к трихологу, примерно следующий: выпадение волос (алопеция), жалобы на состояние волос (тусклость, ломкость, ранняя седина и пр.), перхоть, кожный зуд, себорея (нарушение функционирования сальных желез) и т. п.

— Врачи отмечают, что одно из распространенных последствий COVID-19 — выпадение волос. С чем это связано?

— Да, это действительно так, существует отдельный вид алопеции — симптоматическая, и она связана с состоянием после перенесенной вирусной инфекции, а также нередко — вследствие приема антибиотиков.

Такое последствие наблюдалось и раньше, в доковидные време-

на, но сейчас, конечно, таких пациентов стало больше. На настоящий момент еще недостаточно информации — это влияние именно новой коронавирусной инфекции или все же следствие приема ударных доз антибиотиков. Но уже факт, что это явление существует, и оно заметно отличается от тех видов симптоматической алопеции, что встречалось раньше.

— Какие еще существуют причины выпадения волос?

— Их довольно много: изменение гормонального статуса, стрессы, неправильное питание, нехватка некоторых микроэлементов и витаминов, некоторые системные заболевания и прием определенных лекарственных препаратов.

Дефицит микроэлементов и витаминов — это, пожалуй, самая частая причина: нехватка витаминов D, B12, железа приводит к развитию алопеции.

Другая частая причина — андрогенетическая алопеция, связанная с мужскими половыми гормонами. Причем она касается и мужчин, и женщин, поскольку эти гормоны в небольшом количестве есть и у женщин. Андрогенетическая алопеция — генетическая, наследуемая.

— Алопеция лечится?

— В большинстве случаев, да, лечится. И обидно, что многие об этом не знают. Или обращаются к врачу, когда уже слишком поздно.

Алопеция поддается лечению в случае, когда волосяной фолликул еще можно спасти. То есть, если пациент при первых признаках заболевания обращается к трихологу, и мы видим, что

Сейчас у человека
3 седых волоска,
а через полгода-год
будет уже

100-200

Мы можем
в процессе терапии
сделать так,
чтобы через год оставались
все те же три волоска

КРАСОТА

фолликул еще жизнеспособен, хоть и болен, слаб, тогда мы начинаем стимулирующую терапию, которая позволяет его восстановить, и фолликул оживает, из него снова начинает расти нормальный здоровый волос. В случае же, когда мы видим, что фолликул погиб, — вырастить новый невозможно.

— Как проводится лечение у трихолога?

— Начинаем мы, разумеется, с диагностики. Осмотр, сбор анамнеза (истории пациента: перенесенные заболевания, наркоз, прием антибиотиков, стрессы и т.д.), назначение анализов на дефицит микроэлементов, на гормоны; при необходимости — направление на консультацию к другим специалистам. Важно понимать, что волосы нередко отражают состояние организма в целом, и чтобы привести их в порядок, необходимо наладить работу всех систем, восстановить гормональный фон, вылечить или компенсировать некоторые заболевания.

Само лечение подбирается индивидуально, зависит от многих факторов: вида алопеции, состояния пациента, результата анализов и пр.

ТРИХОЛОГИЯ ЗАНИМАЕТСЯ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ, СВЯЗАННЫМИ С СОСТОЯНИЕМ КОЖИ ГОЛОВЫ И ВОЛОС

В ЛЕЧЕНИЕ ВХОДИТ:

- Прием препаратов, которые восполняют дефицит микроэлементов (строго назначенные врачом и в определенной дозировке, а не случайные «поливитамины для волос и ногтей»).
- Стимуляция волосяных фолликулов — это основная часть лечения. Существуют разные виды стимуляции: физиотерапия, «лазерная расческа», мезотерапия (инъекции специальных препаратов), плазмолитерапия, средства для амбулаторного лечения, домашнего ухода — лосьоны, сыворотки.

— Еще один частый вопрос у пациентов — можно ли сделать волосы гуще?

— Нет, нельзя. Да, у нас есть так называемые спящие фолликулы, и зачастую советуют стимулировать их, чтобы усилить рост и густоту волос. Но это не такой простой процесс, как представляется

теоретикам, и вырастить нормальный стержневой волос, который будет действительно давать объем, — маловероятно. Для этого потребуются длительная (более полугодя) стимулирующая терапия, а результат — ненадежен.

— Можно ли остановить процесс появления седых волос?

— Его можно замедлить. Повернуть вспять процесс, и вернуть пигмент седым волосам невозможно. Но остановить процесс — реально. То есть, грубо говоря, сейчас у человека 3 седых волоска, а через полгода-год будет уже 100–200. Вот мы можем, в процессе терапии, сделать так, чтобы через год оставались все те же три волоска.

Трихолог может помочь при различных проблемах с волосами, главное — не затягивать с обращением к врачу, и получить консультацию при первыхстораживающих симптомах. **EM**



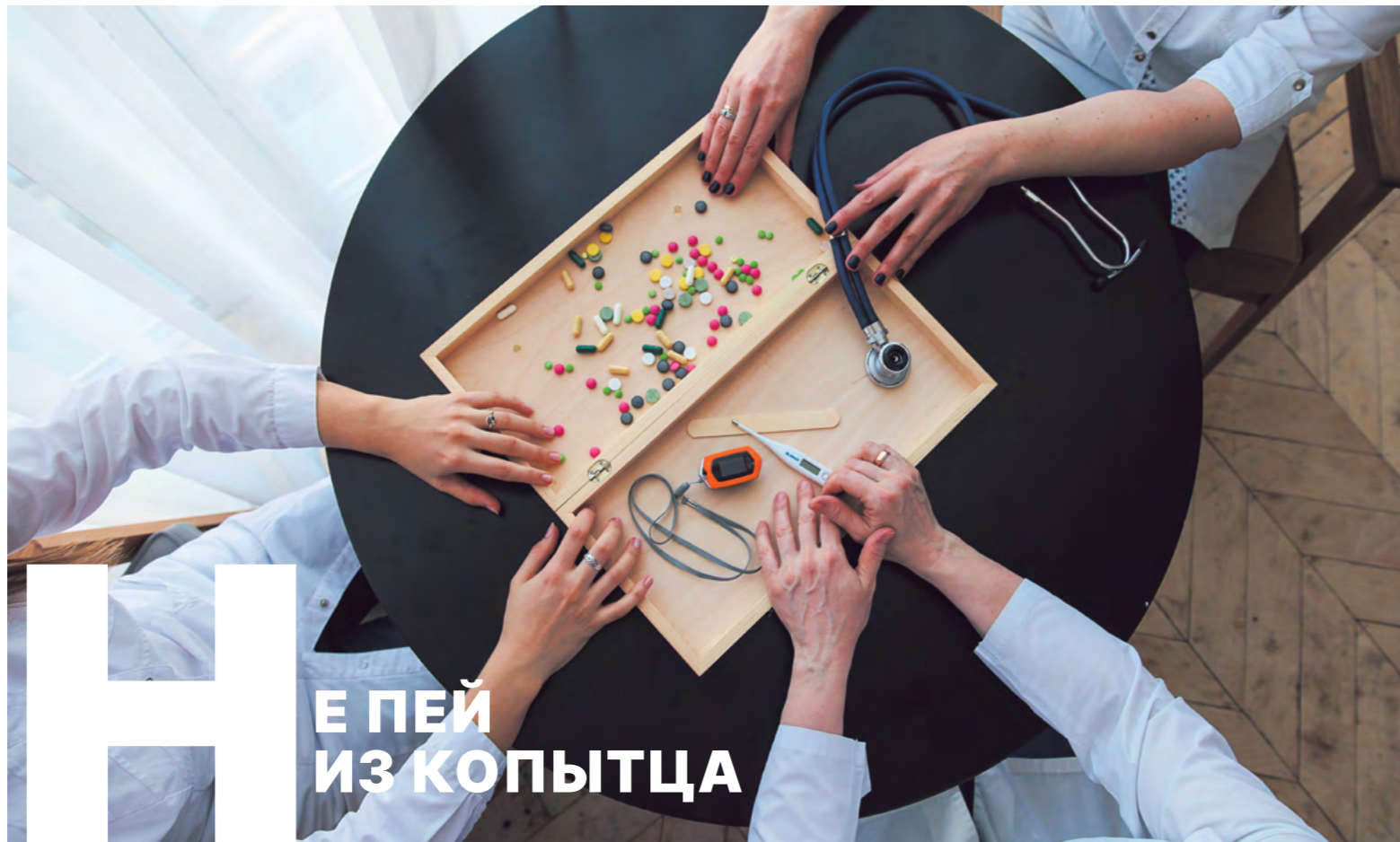
Евромед

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





НЕ ПЕЙ ИЗ КОПЫТЦА

Осенне-зимний период довольно сложно переносится большинством людей, живущих не у теплого моря. Мало солнца, тепла, все тяжелее вставать по утрам, постоянное ощущение усталости, нехватки сил. Да и традиционный сезон простуд не прибавляет радости. **Довольно очевидное решение, которое приходит в голову, — надо как-то поддержать организм витаминами и БАДами.** Жизнь у большинства из нас достаточно напряженная, питание несбалансированное — наверняка чего-то не хватает. 5 минут в Интернете — и мы уже имеем внушительный список «полезных» добавок. Витамин D — потому что всем не хватает солнца осенью. Омега-3 и 6 — потому что рыбы мы едим мало, к сожалению, не у моря живем, значит, нехватка ценнейших полиненасыщенных жирных кислот. Йодосодержащие препараты — потому что регион у нас йододефицитный, это все знают. Магний — обязательно, это же от нервов, а кто не нервничает? Элеутерококк или женьшень — взбодриться, чтобы утром вставать лучше, ибо вставать в эту октябрьскую хмарь невозможно. Препараты железа — конечно, ведь нехват-



ка железа ведет к анемии, а это слабость и усталость, опять же. Поливитаминные — так это вообще всем надо... Вон и блогеры в Инстаграме наперебой показывают горсти различных полезных таблеток, которые они пьют.

С помощью эндокринолога, диетолога, кандидата медицинских наук

Натальи Владимировны Мичуриной мы решили разобраться — так ли безобидно повальное увлечение различными «полезными» препаратами

Витамины и микроэлементы — это органические вещества, благодаря которым наш организм функционирует правильно, и все химические реакции протекают без помех. Большинство витаминов (за исключением витаминов D, K и B3) не синтезируются самим организмом. Мы получаем их с пищей. При этом **доза витаминов, необходимая для нормальной работы организма, совсем небольшая — около 100 мг в день.** Если вы придерживаетесь здорового, сбалансированного рациона, в который входит большое количество ярко окрашенных фруктов и овощей, рыба, мясо, молочные продукты, сложные углеводы, а также ежедневно бываете на солнце, то получаете витамины и минералы в количестве, достаточном для 99% людей.

Витамины и добавки необходимы в том случае, если вы питаетесь несбалансированно, имеете какие-то заболевания, особенно пищеварительной системы, испытываете повышенные нагрузки (на работе, спортивные, стрессовые ситуации), придерживаетесь какой-либо диеты (в том числе — вегетарианской) или если у вас имеется нехватка в организме какого-либо витамина / микроэлемента.

В любом случае, не стоит «прописывать» себе витамины после прочтения статьи в интернете. Если вы подозреваете, что вам не хватает каких-либо микроэлементов, у вас имеются жалобы на плохое самочувствие, то начинать надо с обращения к врачу и обследования. Доктор внимательно расспросит, осмотрит, назначит анализы, по которым сможет точно определить,

имеется ли дефицит каких-то витаминов и микроэлементов. И если дефицит обнаружен, назначит препараты в необходимой дозировке.

Самые популярные добавки:

Витамин D — синтезируется в нашем организме только благодаря солнечному свету. Нехватка витамина D приводит к апатии, вялости, усталости; остеопорозу. Особенно критичен недостаток витамина D для маленьких детей, так как это вызывает проблемы при формировании опорно-двигательного аппарата. Витамин D жирорастворим, поэтому так же, как и витамины A, E, K, способен накапливаться в жировых тканях; его избыток таким образом может быть токсичным для организма, оказывая негативное воздействие на печень, сердце, почки, мозг. Последнее время участились случаи отравления витамином D — вследствие чрезмерной популярности добавок с ним.

Витамин C — один из самых популярных витаминов. Есть распространенное мнение, что он совершенно необходим для иммунитета, надежно защищает от простуд, а также — позволяет сохранить молодость и красоту. Конечно, польза витамина C сложно переоценить, но злоупотребление им может иметь весьма неприятные последствия! При длительном приеме витамина C в больших количествах могут появиться проблемы с сердцем, желудочно-кишечным трактом, камни в почках, аллергические реакции и даже судороги.

ПИТАНИЕ

Витамины группы В обеспечивают нормальное функционирование нервной системы и отвечают за энергетический обмен, поддерживают в нормальном состоянии пищеварительную систему, повышают сопротивляемость стрессу, помогают стабилизировать уровень сахара в крови. Но при передозировке оказывает токсическое воздействие на организм. В результате: аллергические реакции, нарушения сна, кожные реакции, проблемы с печенью, нарушения работы желудочно-кишечного тракта, судороги. Витамины этой группы противопоказаны к назначению при некоторых заболеваниях.

Железо регулирует работу иммунной и эндокринной систем, щитовидной железы, способствует выведению токсинов из организма, участвует в процессах регенерации, улучшает состояние кожи, волос и ногтей. Но если железа слишком много — то нарушается работа печени, желудочно-кишечного тракта, поджелудочной железы, возникают проблемы с сердечным ритмом, суставами, появляется пигментация на коже и др. Поэтому не стоит злоупотреблять приемом препаратов, особенно в виде инъекций или капельниц.

Йод необходим для нормальной работы щитовидной железы. Его нехватка приводит к повышенной утомляемости, слабости, частым головным болям, ослаблению памяти, проблемам с лишним весом, зрением, слухом, сухости кожи и слизистых.

Сибирский регион, действительно, йододефицитный, и большинству жителей нужно прини-

Есть люди (практически каждый седьмой житель планеты), которые являются носителями особого гена, вызывающего накопление железа. К счастью, ген этот большей частью дремлет, потому гемохроматозом (так называется избыточное содержание железа) страдают немногие. Этот «дефектный» ген еще называют «геном кельтов». Он чаще встречается у жителей Скандинавии. Избыток железа характерен больше для мужчин; из-за физиологических потерь крови женщин эта неприятность затрагивает реже, однако после менопаузы они начинают «догонять» мужчин.



мать йодосодержащие добавки, проще всего, — добавить в свой рацион йодированные продукты (в первую очередь — соль). Но только после консультации с эндокринологом! Слишком большое количество йода в организме может привести к серьезным проблемам в работе эндокринной системы и сердца.

Магний участвует в регуляции работы нервной системы, сердечно-сосудистой, пищеварительной системы, необходим для костей и зубов, а также без него

не усваиваются некоторые другие микроэлементы и витамины. Избыток же магния приводит к сонливости, нарушениям координации и речи, сухости слизистых, кишечным симптомам (понос, тошнота, рвота).

Таким образом, **практически каждый микроэлемент и витамин, важный, полезный, нужный организму, при неразумном употреблении может навредить.** Поэтому любые препараты рекомендуется принимать только после консультации врача. **EM**

Реклама



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 ₽

ОСЕНЬ 2021

№ 3 (46)

Здоровье

от Евромед

16+

**ЭЛАЙНЕРЫ —
ЛЕГКИЙ ПУТЬ
К ИДЕАЛЬНОЙ
УЛЫБКЕ!**

**Стиль
Дент**
СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ
КАЛИНИНКА