

# Здоровье

от ЕвроМед клиники

16+

ДЕТСКИЕ  
ПРИВИВКИ —  
СПОРНЫЙ  
ВОПРОС?

5 ОШИБОК  
В УХОДЕ  
ЗА КОЖЕЙ

У НАС В ГОСТЯХ  
«МИССИС РОССИИ  
МИРА»

**АННА  
ШПИКЕЛЬМАН**

**ОРЗ или  
аллергия?**

ТЕМА НОМЕРА:

**ИММУНИТЕТ**  
НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ



# Все виды пластической хирургии

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

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



# ОМЕГА? КОНЕЧНО, ЗНАЕМ! А ЧТО ЭТО?

**ОМЕГА-3, ОМЕГА-6 И ДАЖЕ ОМЕГА-9 — ЭТИ НАЗВАНИЯ КАЖДЫЙ СЛЫШАЛ И, ВРОДЕ БЫ, КАЖДЫЙ ЗНАЕТ, ЧТО ЭТО ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ. А ВОТ ЧТО ОБОЗНАЧАЕТ И ДЛЯ ЧЕГО ОНИ НУЖНЫ, ЗНАЕТ ДАЛЕКО НЕ КАЖДЫЙ. ДАВАЙТЕ РАЗБЕРЕМСЯ.**

Жиры в человеческом организме играют энергетическую роль, а также являются пластическим материалом для строительства клеток. Они растворяют ряд витаминов и служат источником многих биологически активных веществ. Жирные кислоты бывают насыщенными и ненасыщенными. Ко второй группе относятся полиненасыщенные жиры **омега-3** и **омега-6** и мононенасыщенные **омега-9**.

Главным источником **омеги-9** является оливковое масло, которое традиционно считается хорошим онкопротектором и антиоксидантом. Достаточно добавить в свой рацион этот продукт или же съесть горсть орехов и организм будет обеспечен столь нужной олеиновой кислотой.

**Омега-6** — наша молодость, красота, здоровье кожи, ногтей и волос. Основными источниками являются мясо, сало, подсолнечное и кукурузное масло — те продукты, которые мы ежедневно потребляем. Но встает вопрос о качестве этих продуктов, которое не всегда соответствует нашим ожиданиям, и вместе с омегой-6 мы можем получить менее полезные компоненты для нашего организма.

**Омега-3** — не так доступна для жителей нашей страны в большинстве своем, так как основное ее содержание — в морской рыбе и

морепродуктах, которые не входят в ежедневный рацион наших граждан. А ведь это основной источник профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, защиты суставов. Ему под силу справиться с эмоциональными расстройствами, синдромом хронической усталости, головными и менструальными болями, подавлять аллергические реакции.

Но не только в море живут представители водных биоресурсов. В наших сибирских озерах обитают **рачки артемии**, которые по своему содержанию полезных жирных кислот не уступают дикой рыбе. Эти ракообразные способны адаптироваться к самым неблагоприятным условиям.

Новосибирские ученые компании «БИО Билдинг» произвели на основе этих рачков и их икры высококачественные пищевые добавки. Их особенность в том, что все компоненты находятся в органической, то есть природной форме. А, как известно, что произвела сама природа, невозможно произвести человеку.

Регулярное применение таких естественных компонентов разработанных комплексов способствует улучшению сердечно-сосудистых заболеваний, повышает иммунитет, работоспособность, запускает процессы омоложения на клеточном уровне.

Сибирская компания «БИО Билдинг», расположенная в научном центре Новосибирска — Академгородке, ставит своей задачей бережное и органичное использование природных ресурсов Сибири для здоровья человека.



ООО «БИО Билдинг»,  
Новосибирск,  
Зеленая Горка, 1  
+7 (383) 363-68-09  
+7-913-383-65-51  
biobuildingltd@gmail.com  
www.biobuilding.ru





# Здоровье

от ЕвроМед клиники

СЕНТЯБРЬ — НОЯБРЬ '17

## ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

- 16 ЛИЦО С ОБЛОЖКИ**  
У нас в гостях «Миссис России Мира—2017» Анна Шпикельман
- 18 ТЕМА НОМЕРА**  
Иммунитет на страже здоровья
- 26 АКТУАЛЬНО**  
ОРЗ или аллергия?  
АСИТ
- 30 ПРОФИЛАКТИКА**  
ОРЗ? Отменяем!
- 34 ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ**  
Цистит: больной вопрос
- 36 ХИРУРГИЯ**  
Рак — это не приговор
- 40 ПЕДИАТРИЯ**  
Прививки: быть или не быть?
- 46 СТОМАТОЛОГИЯ**  
Современные технологии в стоматологии
- 52 ПИТАНИЕ**  
Что бы такого съесть, чтобы не заболеть
- 56 КРАСОТА**  
5 ошибок в уходе за кожей

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

### Учредитель и издатель:

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

Лицензии на осуществление медицинской деятельности:

№ ЛО–54–01–003943 от 23.06.2016 г.

№ ЛО–54–01–004459 от 25.07.2017 г.

№ ЛО–54–01–002475 от 17.01.2014 г.

№ ЛО–54–01–004491 от 17.08.2017 г.

### Создание журнала:

Агентство «Парафраза», тел. (383) 299–87–01,

info@2phrase.ru,

www.2phrase.ru

Главный редактор: А. Н. Гасанов

Компьютерная 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: ГК «ДЕАЛ», г. Новосибирск, ул. Брюллова, 6а.

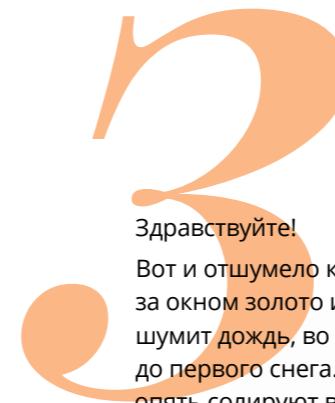
Дата выхода в свет: 20.10.2017 г.

Тираж 5000 экз. Распространяется бесплатно.

DEPOSITPHOTOS.COM / SURVIVARPHOTO

DEPOSITPHOTOS.COM / ROMANTSUBIN

## Слово главному врачу



Здравствуй!

Вот и отшумело короткое сибирское лето. Снова за окном золото и багрянец листвы... Убаюкивающе шумит дождь, во дворе — лужи, и уже недалеко до первого снега... Теплые свитера, куртки и шарфы опять солируют в гардеробе, и так не хочется вспоминать еще об одном частом атрибуте осени — носовом платке... Что ж, как раз без него мы и предлагаем этой осенью обойтись! Именно поэтому одна из главных тем этого номера журнала посвящена иммунитету — нашему главному защитнику от заболеваний.

На страницах этого номера поговорим о том, что такое иммунитет, как он работает, какие существуют способы укрепления защитных сил организма, стимуляции иммунитета — в том числе и вакцинацией.

В этом же номере мы остановимся и на такой парадоксальной реакции иммунной системы, как аллергия. Откуда берется аллергия, какие существуют способы профилактики этого состояния, можно ли избавиться от аллергии? На эти и другие вопросы мы постарались ответить с помощью иммунолога-аллерголога.

Также на страницах номера мы коснемся множества самых разнообразных тем: о современных способах стоматологического лечения, об операциях при онкологических заболеваниях, о грамотном уходе за кожей и других.

Пусть осень будет для вас яркой, интересной, полной новых впечатлений и эмоций, а мы постараемся помочь вам избежать осенних простуд!



С уважением,  
главный врач  
«ЕвроМед клиники»  
**Ирина Владимировна Подволоцкая**

## КОНСУЛЬТАНТЫ НОМЕРА



**Ирина Владимировна Подволоцкая**

оториноларинголог,  
кандидат медицинских наук,  
главный врач



**Юлия Борисовна Селихова**

аллерголог – иммунолог,  
кандидат медицинских наук



**Алина Владимировна Чаплюцкая**

акушер – гинеколог



**Денис Николаевич Ровенских**

онколог – хирург,  
кандидат медицинских наук



**Елена Сергеевна Кочеткова**

педиатр



**Александр Дмитриевич Звонкович**

стоматолог – хирург,  
имплантолог

## И

ОСЛАБЛЕНИЕ  
ИММУНИТЕТА

Иммунитет — это наш надежный защитник от любых болезней. К сожалению, иногда наша иммунная система не выдерживает нагрузки, истощается стрессами, необходимостью все чаще защищаться от инфекционных агентов и «непривычных», чужеродных химических веществ, попадающих в организм человека с воздухом, водой, пищей и пр., и перестает выполнять свои функции в полную силу. И тогда перед нами встает вопрос: **как укрепить иммунитет, как защититься от болезней?**

Как и в любых вопросах, связанных со здоровьем, профилактика патологии иммунной системы — в наших руках.

**ИММУНИТЕТ — ЭТО ОЧЕНЬ НЕЖНАЯ И ВЫСОКОЧУВСТВИТЕЛЬНАЯ МАТЕРИЯ, НУЖДАЮЩАЯСЯ В НАШЕЙ ЗАБОТЕ И ТРЕПЕТНОМ ОТНОШЕНИИ.**

Увы, не существует волшебной таблетки, которая помогла бы сразу справиться со всеми недомоганиями и повысить защитные силы организма. Зато абсолютно точно доказано, что состояние нашей иммунной системы напрямую связано с тем образом жизни, который мы ведем.

Подробнее читайте на *стр. 18*.



DEPOSITPHOTOS.COM / BELCHONOCK

СОВЕТ  
МЕСЯЦА

Если позволяет погода, постарайтесь проводить на улице не менее часа в день. В идеале — в светлое время суток, ведь **солнце необходимо не только для выработки витамина D, без солнечного света понижается уровень серотонина («гормона счастья») в крови**, который отвечает за наше хорошее настроение. Осенью и зимой проблема нехватки солнечного света особенно актуальна — мы встаем затемно, выходим с работы уже после захода солнца. Пользуйтесь любой возможностью поймать дневной свет: гуляйте во время обеденного перерыва, обязательно планируйте прогулки на выходных.

ЗНАЕТЕ ЛИ  
ВЫ, ЧТО...

Маммографический скрининг (т.е. обследование «здоровых» женщин старше 40 лет) снижает смертность от рака молочной железы на 30%.

О других фактах про борьбу с онкологией читайте на *стр. 36*.





DEPOSITPHOTOS.COM / RIMONOVA

ПРОДУКТ  
МЕСЯЦАС  
ВЕКЛА

Традиционный овощ, который был знаком еще нашим прапрабабушкам, до сих пор пользуется неизменной популярностью на наших столах. И это неудивительно, ведь **свекла — это уникальный продукт, содержащий множество полезных элементов, которые больше нигде не встречаются.** Кроме того — полезные микроэлементы в свекле не разрушаются при тепловой обработке, что значительно расширяет возможность ее использования без потери ценности!

Свекла содержит клетчатку, органические кислоты, липотропные вещества, бетанин, магний, калий, фолиевую кислоту, йод, пектины, антиоксиданты, флавоноиды, множество витаминов.

Свекла нормализует работу желудочно-кишечного тракта, жировой обмен,

артериальное давление, благотворно влияет на печень. Свекла полезна для кровеносной системы, укрепляет стенки капилляров, обладает противосклеротическим, успокаивающим, сосудорасширяющим, мочегонным и общеукрепляющим свойствами, улучшает обмен веществ в организме. И даже помогает при похмелье! Свекла способствует выведению тяжелых металлов из организма, служит профилактикой рака, атеросклероза, заболеваний сердца, остеопороза и болезни Альцгеймера. Свекла низкокалорийна, поэтому ее смело можно есть людям, желающим похудеть.

Свекла вкусна как в сыром, так и в вареном и запеченном виде, ее используют в салатах, супах, в составе сложных гарниров.

Л  
АЗЕРНЫЕ  
ПРОЦЕДУРЫ

Главная осенняя радость для тех, кто следит за своей внешностью, — начало в октябре сезона лазерных процедур, которые не делают в период высокой солнечной активности, поэтому летом врачи их не рекомендуют. Зато осенью, когда солнце становится менее ярким, можно смело заняться своей внешностью!

**С помощью лазера можно решить практически любую косметическую проблему с кожей,** причем на глубоком, клеточном уровне, с продленным сроком действия. Лазерный луч деликатно и физиологично воздействует на клетки кожи, стимулируя их к обновлению, восстановлению. Он значительно улучшает качество кожи, способствует восстановлению коллагеново-эластинового каркаса кожи, ее омоложению, повышает упругость и плотность, помогает избавиться от морщин, птоза (обвисания), пигментных пятен, рубцов, стрий, родинок и других новообразований, сосудистой сетки и др.

ПРОЦЕДУРА МЕСЯЦА

DEPOSITPHOTOS.COM / OPOJIA



# Х

## САМОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ...

# ЮГГЕ

РАЗВЕСЬТЕ ДОМА СВЕТАЩИЕСЯ ГИРЛЯНДЫ. ИХ МОЖНО ВЕШАТЬ НА ОКНА (УДОБНО КРЕПИТЬ ЗА КРЮЧКИ ДЛЯ ШТОР НА КАРНИЗАХ), НА СТЕНЫ ИЛИ ЗЕРКАЛА. ВАШ ДОМ ПРЕОБРАЗИТСЯ В ПРАЗДНИЧНОМ СИЯНИИ! В ПАСМУРНЫЙ ОСЕННИЙ ДЕНЬ ЭТО МЯГКОЕ СВЕЧЕНИЕ ОСОБЕННО РАДУЕТ И ПРИДАЕТ УЮТ

Хюгге — датское слово, означающее образ жизни, который предполагает способность ценить простые повседневные удовольствия жизни, наслаждаться каждым моментом, окружать себя уютными вещами и наполнять жизнь приятными событиями. Это особое состояние, связанное с ощущением счастья.

**Хюгге заключается не в вещах, а в атмосфере и ощущениях — чувстве дома, ощущении близости любимых людей, безмятежности, покое, расслабленности.**

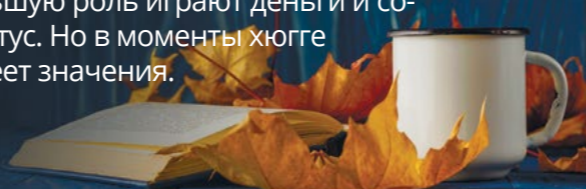
Осенью самое время впустить в свою жизнь хюгге! Что для этого надо сделать? Заваривать чай с медом, варить какао с зефирками, печь вкусное печенье, пить ароматный глинтвейн, зажигать свечи, кутаться в плед, получать наслаждение от стука дождевых капель за окном и от треска дров в камине. Наблюдайте за полетом снежинок, за танцем языков пламени, за ползущими по стеклу каплями дождя... Очень важно для атмосферы создать правильное освещение дома. Зажгите яркие лампы в уютных абажурах с теплым светом, используйте свечи и гирлянды. Купите мягкий плед, широкий теплый шарф, симпатичные шерстяные носки. Включите добрый фильм или любимую музыку, откройте хорошую книгу, записывайте свои мысли в красивый блокнот, играйте в настольные игры, варите вкусное варенье, печите сдобные булочки... Заведите добрые традиции. Чаще встречайтесь с друзьями, больше времени проводите с близкими.

Главное, помните, что счастье — это просто!

Хюгге — это потворство своим желаниям. Для хюгге очень важно уметь проникнуть-ся моментом, ощутить вкус жизни, радоваться ему и извлекать из него максимум положительных ощущений.

Возможно, жизнь полна стрессов. Возможно, она небезопасна и несправедлива и в ней слишком большую роль играют деньги и социальный статус. Но в моменты хюгге все это не имеет значения.

Майк Викинг «Хюгге. Секрет датского счастья»



DEPOSITPHOTOS.COM / IRVNA\_VIDUKO, ANDREYCHENKASOV

DEPOSITPHOTOS.COM / ALEXRATHS, DENISPOTYSIEV

# ПОБЕДА НАД НАТУРАЛЬНОЙ ОСПОЙ

НАТУРАЛЬНАЯ ОСПА —  
ВЫСОКОЗАРАЗНОЕ ВИРУСНОЕ  
ЗАБОЛЕВАНИЕ С ОСТРЫМ  
ТЕЧЕНИЕМ, ЛИХОРАДКОЙ,  
ИНТОКСИКАЦИЕЙ  
И ХАРАКТЕРНЫМИ  
ВЫСЫПАНИЯМИ



ИНТЕРЕСНО,  
ЧТО САМО СЛОВО  
«ВАКЦИНАЦИЯ»  
ПРОИЗОШЛО  
ОТ ЛАТИНСКОГО  
СЛОВА «VACCA»,  
ОБОЗНАЧАВШЕГО  
КОРОВУ, — ТАК КАК  
ПЕРВЫЕ ВАКЦИНЫ  
ОТ ОСПЫ  
ИЗГОТАВЛИВАЛИСЬ  
ИЗ МАТЕРИАЛА,  
ВЗЯТОГО У КОРОВ,  
БОЛЬНЫХ КОРОВЬЕЙ  
ОСПОЙ (ЭТО  
ЗАБОЛЕВАНИЕ  
ТАКЖЕ ОПАСНО  
ДЛЯ ЛЮДЕЙ,  
НО ПРОТЕКАЕТ  
В БОЛЕЕ ЛЕГКОЙ  
ФОРМЕ  
И ФОРМИРУЕТ  
ИММУНИТЕТ  
К НАТУРАЛЬНОЙ  
ОСПЕ)

В Средние века натуральная или черная оспа выкашивала целые города. От этой инфекции умирали более 90% населения города, в который приходила эта беда. За всю историю существования это заболевание унесло сотни миллионов жизней, и не было от него ни защиты, ни спасения. Люди, которым посчастливилось выжить, оставались на всю жизнь изуродованными шрамами от высыпаний.

Защищает от оспы только иммунитет, сформированный в результате перенесенного заболевания или благодаря вакцинации. Еще древние врачи пытались разработать защиту от оспы, но **настоящий прорыв был совершен в XVIII веке**. Вакцина постепенно совершенствовалась, разрабатывались новые, очищенные препараты, дававшие значительно меньше осложнений. В XX веке вакцину стали массово использовать практически во всех странах. Всемирная организация здравоохранения объявила войну натуральной оспе и поставила цель искоренить заболевание во всем мире. В это были вложены миллионы долларов, но результат того стоил. Последний официально зарегистрированный случай заболевания натуральной оспой произошел в 1977 г. в Африке, в Сомали.

В мае 1980 года было официально объявлено об окончательной победе над этим тяжелейшим заболеванием во всем мире! И главную роль в искоренении этого заболевания сыграла именно вакцинация!

От натуральной оспы больше не ставят прививку, но существуют и другие неприятные заболевания. О необходимости вакцинации от них читайте в этом номере журнала на *стр. 40*.

## ЦИТАТА МЕСЯЦА

10

Здоровье

сентябрь – ноябрь 2017

от ЕвроМед клиники

## Белокуриха, «Эдем» - Ваш идеальный отдых!



Небольшой, уютный, похожий на загородный коттедж, санаторий «Эдем» расположен в самом центре бальнеологического курорта Белокуриха, на правом берегу одноименной речки. Санаторий окружают вековые сосны, отчего воздух здесь наполнен ароматом хвои, он окутывает Вас, наполняет своей целебной силой!

Лечение и пребывание в санатории - это сочетание качества и комфорта, заботы и повышенного внимания к каждому гостю. Санаторий предлагает лечение, оздоровление и проживание с возможностью пройти SPA-процедуры. Ассортимент процедур очень широк: от традиционного для курорта Белокуриха бальнеолечения до новейших методик с применением самого современного оборудования, например, дермотония лица и тела (на аппарате Full Skin) и авторских массажных программ (медово-пантовый массаж Алтай Хан).



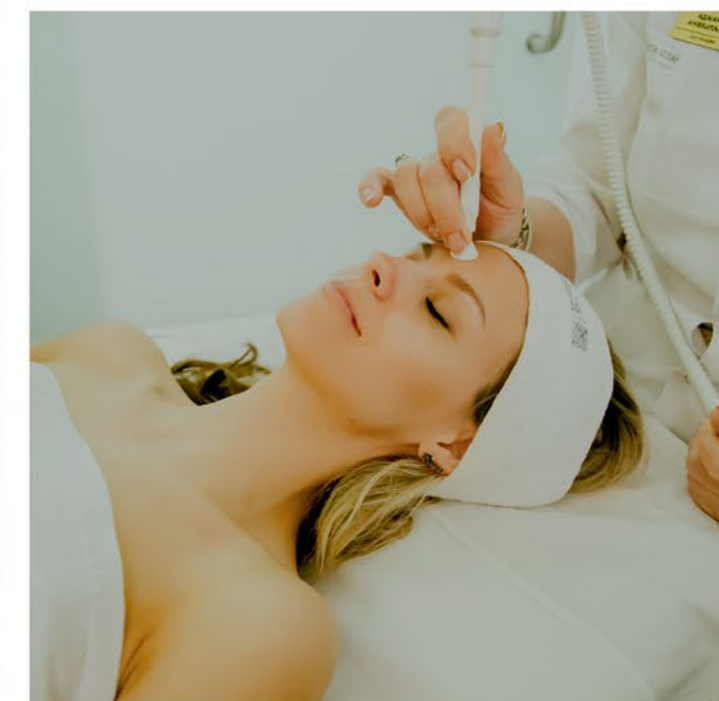
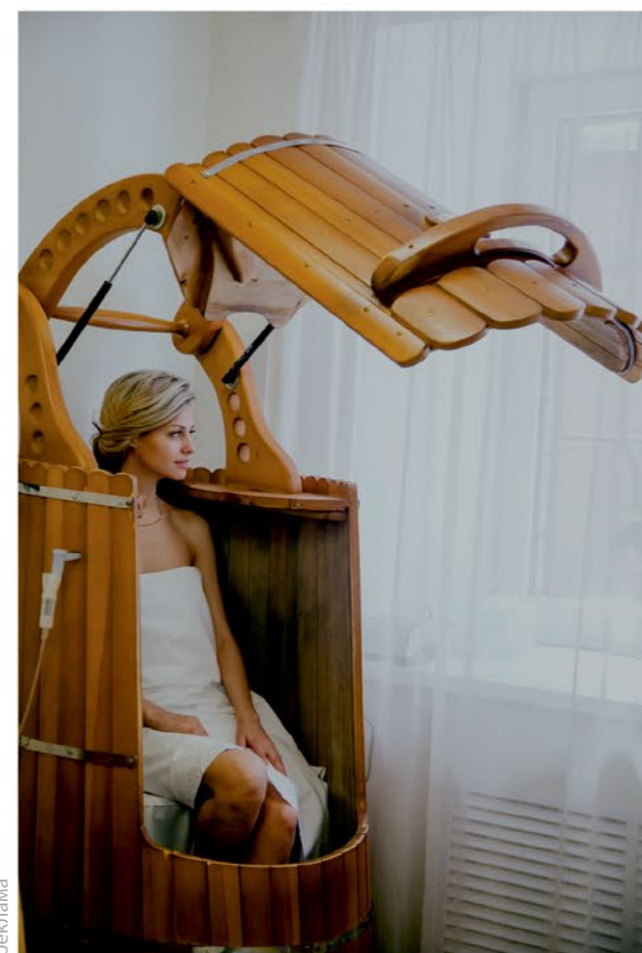
Идеальным курортный отдых делает не только лечение, но и номер, в котором Вы живете - Вам должно быть там максимально комфортно, еще один важный фактор - питание.

В санатории «Эдем» каждый гость найдет номер, отвечающий именно его потребностям и желаниям: от компактных функциональных стандартов до роскошных просторных номеров Апартамент в двух уровнях с сауной. Каждый из номеров оборудован необходимой мебелью, посудой, ежедневно обновляемыми гигиеническими принадлежностями, мягкими халатами, полотенцами и махровыми тапочками, кондиционером, сейфом - ведь чувство безопасности не менее важно, чем уют и удобство в номере.

Санаторий располагает номером, предназначенным для проживания с домашними животными. Завтраки, обеды и ужины в ресторане санатория разрабатываются с учетом физиологических потребностей человека, если нужно - предоставляется диетическое питание по показаниям или убеждениям гостя. К маленьким гостям санатория у нас особый подход: если ребенок не ест какой-то продукт, блюдо, наши повара приготовят то, что придется ему по вкусу. Для самых маленьких детей в ресторане предоставляются мягкие стульчики для кормления, в номер мы поставим детскую кроватку.

Спектр медицинских процедур в санатории «Эдем» очень широк, здесь применяется и традиционное для курорта Белокуриха бальнеолечение, грязелечение, гидропатия (лечебные души), классический ручной массаж, фито-паровые мини сауны, процедуры на основе пантового сырья (произведенного на Алтае!) до методов, основанных на использовании высокотехнологичного оборудования: прессотерапия, дермотония, лазеротерапия, множество физио терапевтических процедур. Лечение и оздоровление на курорте Белокуриха, в частности в санатории «Эдем» - это всегда комплексный подход. Мы сочетаем высокие технологии с природными лечебными факторами курорта (воды, климат - воздух в Белокурихе наполнен легкими аэро ионами, вдыхание которых благотворно влияет на ход лечения в санатории), сбалансированное питание и психологический комфорт во время пребывания в «Эдеме».

Мы позаботились и об эмоционального здоровье, внутреннем состоянии гостей. В санатории принимает врач-психотерапевт в специально оборудованном кабинете. Сочетание технологий обратной связи для диагностики и решения психологических проблем с профессиональным опытом врача позволяет добиваться желаемых результатов, здесь человек учится управлять своим внутренним «Я», противостоять стрессу, не поддаваться депрессиям.



000 Санаторий «Эдем»  
659900, Алтайский край, г. Белокуриха,  
ул. Славского, д. 40  
Тел.: 8(38577)203-22, 8(962) 799 44 40  
edem222m@yandex.ru



### ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ЛИЦЕНЗИЯ № ЛО-22-01-002789 от 15 мая 2015 г.

выдана Главным управлением Алтайского края по здравоохранению и фармацевтической деятельности

# АННА ШПИКЕЛЬМАН:

«Счастье можно найти где угодно!»

СЕГОДНЯ У НАС В ГОСТЯХ ПОБЕДИТЕЛЬНИЦА КОНКУРСА «МИССИС РОССИИ МИРА» — АННА ШПИКЕЛЬМАН. АННА УСПЕВАЕТ ВСЕ: ВОСПИТЫВАЕТ СЫНА, ПОДДЕРЖИВАЕТ МУЖА, ВЕДЕТ СОБСТВЕННЫЙ БИЗНЕС, ТАНЦУЕТ ТАНГО, ПОЕТ, КАТАЕТСЯ НА ГОРНЫХ ЛЫЖАХ... В ИНТЕРВЬЮ НАШЕМУ ЖУРНАЛУ АННА РАССКАЗЫВАЕТ, КАК У НЕЕ ЭТО ПОЛУЧАЕТСЯ

— **Расскажите про конкурсы, в которых вы участвовали, в чем заключалась подготовка, что оказалось самым важным?**

— Когда я шла на конкурс «Миссис Новосибирск int.», у меня были задачи более узкого плана, они касались моего времени, самодисциплины, организации себя, потому что мне хотелось много всего, и мне казалось: «Как я с ребенком все это успею? Это же объять необъятное!» Но когда попадаешь в эту среду, общаешься с девушками, у которых не один ребенок, и они помимо конкурса успевают и работать, и держать себя в форме, — это, безусловно, вдохновляет. Также очень организует наличие определенного дедлайна — финала конкурса: ты ограничен во времени, которое нужно, чтобы развить в себе тот или иной навык. Например, я всегда мечтала петь и давно собиралась пойти к вокалисту, но постоянно откладывала. И тут появилась такая возможность — был вокальный конкурс, и пели все — неважно, есть ли слух и голос, нужно и все! Конкурс предоставляет возможность попробовать себя в чем-то новом. На «Миссис России Мира» ставила уже несколько иные задачи. Я поняла, что конкурс красоты формата «Миссис» — это даже не про

красоту, а это больше про твое восприятие, видение, отношение к этому миру. Ведь красота — это достаточно субъективное понятие. А здесь — это все-таки какой-то посыл: что именно ты хочешь донести обществу. То, что ты красивая — этого недостаточно. И для конкурса «Миссис России Мира» я ставила перед собой задачу раскрыться. Там были очень сжатые сроки — всего 4 дня. За эти 4 дня необходимо было показать себя: быстро раскрыться, быть искренней по отношению к себе и к окружающим. Для развития своих личных навыков я ставила целью отработать навыки публичного выступления, чтобы речь была правильной, грамотной, красивой, эмоциональной.

Перед «Миссис Мира» я уверена, что выйду на новый уровень владения английским языком. Я неплохо владею разговорным языком, но по своей натуре я перфекционист, и считаю, что этого недостаточно, чтобы достойно выступить. Поэтому активно занимаюсь изучением языка сейчас.

— **Насколько для вас важна победа? Или главное — участие?**

— Победа — не первостепенная цель. Это не значит, что я участвую в конкурсах ради участия, нет. Но

первостепенны мои внутренние цели — саморазвитие. Это то, что останется со мной. Потому что то, чем я занимаюсь сейчас — гораздо важнее, чем то, что будет уже на финале. Финал — это лишь результат всей той работы, которая была проведена. Когда ты ставишь для себя целью получить корону любой ценой — с такими мыслями вряд ли можно победить. Безусловно, я хочу главной победы, но для меня все мои титулы и регалии — это, в первую очередь, символ победы над собой. Это мои внутренние победы и успехи, а не способ попасть в рейтинг самых красивых.

— **Волнуетесь перед выходом на сцену?**

— Сейчас уже меньше, потому что все это можно натренировать: чем чаще выходишь из зоны комфорта, тем она становится шире.

Перед каждым этапом мне, как будто, открываются новые двери, мое сознание становится все шире. Ты развиваешься сам, ты становишься лучше, и невольно хочешь сделать мир вокруг себя тоже лучше. После конкурсов у меня появилось искреннее желание быть полезной для общества, помогать осознанно. Помочь, возможно, спасти чью-то жизнь или помочь советом. Мы с мужем и до этого занимались благотворительностью, но делали это не напоказ, потому как это процесс сакральный. Сейчас я могу использовать свой статус и титул для того, чтобы рассказать людям, что не нужно думать только о себе, нужно помогать людям.

— **Именно поэтому вы состоите в базе доноров крови?**

— Да, я готова к тому, что, если кому-то потребуются мои донорские данные, я исполню свой долг.

— **Подготовка к конкурсу отнимает огромное количество времени. И это, не говоря о других ваших увлечениях, и о необходимости заниматься семьей. Как вы все успеваете?**

— Пока не нашла способов обходиться в этих вопросах без жертв.



## ПОСЛЕ КОНКУРСОВ У МЕНЯ ПОЯВИЛОСЬ ИСКРЕННЕЕ ЖЕЛАНИЕ БЫТЬ ПОЛЕЗНОЙ ДЛЯ ОБЩЕСТВА, ПОМОГАТЬ ОСОЗНАННО

Поэтому приходится чем-то жертвовать. На этапе подготовки к конкурсу не перестаю благодарить свою семью, в первую очередь — мужа за понимание и поддержку, и, конечно же, бабушек. Они понимают, что этот момент — он сейчас, у меня не будет больше шанса подготовиться. Поэтому они помогают по дому, помогают с ребенком в те моменты, когда график подготовки очень плотный. Без поддержки родных и близких не обойтись. Когда общаешься с другими участниками, видишь, что, к сожалению, не у всех есть такая поддержка. Многие считают, что если ты решила участвовать в конкурсе, то это твои проблемы, а обязанности по дому никто не отменял, если сможешь совмещать с конкурсными задачами — участвуй. Но для того, чтобы показать достойный результат, требуется серьезная подготовка, которая занимает очень много времени.

Конкурировать с девушками, у которых есть поддержка семьи, гораздо сложнее. В этом и есть разница форматов «Мисс» и «Миссис». Потому что конкурсы «Мисс» — для девушек незамужних и не имеющих детей, они находятся в равных условиях. У «Миссис» ситуации могут быть разными.

Семья всегда на первом месте, в приоритете. Но иногда приходится выбирать. Все дети болеют. За два дня до финала конкурса у меня заболел ребенок. Это было испытание — готов ли ты все бросить, это тяжело. В тот момент я себя успокоила тем, что я проделала большую работу, что рядом моя семья, которая меня понимает, не осуждает, которая может с ним побыть, что все под контролем. Возможно, мой ребенок не запомнит того, что он заболел в детстве и мамы не было рядом, но зато он будет знать всегда, что его мама — «Миссис России Мира». Я себя

простила на тот момент. В других ситуациях я всег-

да отменяю свои дела ради ребенка, семья — главное всего.

### — Как вы познакомились с мужем?

— Нас познакомили друзья в общей компании, мы тогда не произвели впечатление друг на друга, но у судьбы свои планы. Через пару месяцев мы пересеклись еще раз в клубе и завязалось общение. Мы считаем именно эту — вторую — встречу судьбоносной.

### — Как отдыхаете, восстанавливаете ресурс?

— Восстановление сил — это простые выходные со своей семьей. Я очень дорожу такими моментами. Мы любим путешествовать, всегда путешествуем с ребенком.

### — Вы занимаетесь спортом, соблюдаете диеты?

— Я активно поддерживаю здоровый образ жизни и считаю, что активность помогает не только в физическом плане, но и очень хорошо дисциплинирует, не дает расслабиться, впасть в зимнюю спячку, давать себе повод полениваться. На диетах я не сижу, у меня другая особенность, в силу своей конституции мне всегда сложно было набрать вес. Всегда боролась с худобой — с помощью спорта наращивала мышечную массу. Мне нравятся силовые тренировки как групповые, так и с тренером. Мечтаю начать заниматься йогой. Я не гибкая. И когда закончится череда конкурсов, начну заниматься йогой, в этом тоже

есть не только физический посыл, но и что-то большее. Люди, которые занимаются йогой не выглядят на свой возраст. Они подтянутые, энергичные, у них есть свой секрет, который мне хочется раскрыть.

### — Какие у вас секреты ухода за собой, сохранения красоты?

— Главное правило: всегда умываться и смывать косметику. Очищение — это самый важный этап. Я отношусь к нему тщательно, это занимает не пять минут, но значительно улучшает качество кожи. В силу возраста стараюсь предупредить старение кожи, поэтому стараюсь регулярно посещать косметолога. Серии пилингов и инъекций красоты два раза в год

вполне хватает. Я стараюсь придерживаться принципа, что лучше помочь коже дольше оставаться молодой, чем ничего не делать, а в 40–50 лет пойти и решить вопрос кардинальным способом. Операций я очень боюсь. Это точно не мой путь.

### — Вы профессиональный визажист. Часто ли вас можно встретить неакрашенной?

— В обычной жизни крашусь довольно редко. Макияж использую на мероприятия, фотосессии и важные встречи. Увидеть меня без косметики можно ежедневно, но я делаю легкий макияж: тональный крем как защита от внешних факторов, брови и блеск для губ. Хотя раньше макияж был под настроение, но на это было больше времени.

### — Этот год у вас наполнен конкурсами и победами. Какие цели на следующий год?

— Как раз сейчас думаю об этом. Идей много. То развитие, которое я получаю за этот год безусловно даст свои плоды. И в развитии бизнеса, и в профессии визажиста — мне безумно это нравится! Безусловно, весь следующий год будет связан с конкурсами по-прежнему, так как необходима будет передача титулов. Год будет под другим ракурсом, я буду искать пути реализации той работы, которую проделала за этот год.

### — В социальных сетях вы пишете о проекте «сейчасье», где рассказывается про счастье здесь и сейчас. Какое оно — ваше счастье?

— Счастье не может быть долговременным, постоянным, потому что оно бы перестало им



быть. Счастье — это всегда в сравнении. Мгновение, на котором ты себя ловишь здесь и сейчас, — это тепло, эмоциональность, эйфория, смешанное чувство, когда ты понимаешь, что ничего не важно, а просто этот момент, ради которого стоит жить, и его можно найти абсолютно во всем. Я нахожу, когда смотрю на своего сына, когда он смеется и улыбается. В тот момент время, как будто, замирает. В зимнее холодное время появляются лучи солнца, и хочется замереть и насладиться этим. Счастье можно найти, где угодно — в разных мелочах. Просто поменять отношение к жизни. Относитесь к жизни с благодарностью. То, что у тебя есть — это здесь и сейчас. **EM**

**МЫ ЖЕЛАЕМ АННЕ ПОБЕДЫ НА КОНКУРСЕ «МИССИС МИРА—2017» В ЮАР 16 ДЕКАБРЯ!**



# ИММУНИТЕТ НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ

ГЛАВНЫЙ ЗАЩИТНИК НАШЕГО ОРГАНИЗМА — ИММУНИТЕТ. ИМЕННО ОН ОТВЕЧАЕТ ЗА ТО, КАК МЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕМ, ЧАСТО ЛИ БОЛЕЕМ, КАК СОПРОТИВЛЯЕМСЯ БАКТЕРИЯМ, ВИРУСАМ. ПРИ НАРУШЕНИИ РАБОТЫ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ МОЖЕТ ВОЗНИКНУТЬ НЕМАЛО НЕПРИЯТНЫХ СОСТОЯНИЙ, САМОЕ ЧАСТОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, РАЗВИВАЮЩЕЕСЯ ИЗ-ЗА СБОЯ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ — АЛЛЕРГИЯ. ИМЕННО ПРО ИММУНИТЕТ, ОСОБЕННОСТИ ЕГО РАБОТЫ, СПОСОБЫ УКРЕПЛЕНИЯ, А ТАКЖЕ ОБ АЛЛЕРГИИ И ПРОФИЛАКТИКЕ ЕЕ ПОЯВЛЕНИЯ МЫ ПОГОВОРИМ СЕГОДНЯ С КАНДИДАТОМ МЕДИЦИНСКИХ НАУК, АЛЛЕРГОЛОГОМ-ИММУНОЛОГОМ ЮЛИЕЙ БОРИСОВНОЙ СЕЛИХОВОЙ

DEPOSITPHOTOS.COM / NOMADSOUL1

— Юлия Борисовна, с чем связано появление у человека аллергии, какие причины ее возникновения и развития?

— Аллергия — достаточно молодое заболевание, сам термин появился только в 1906 году. Несмотря на то, что единичные проявления аллергических реакций отмечались и древними учеными, наиболее интенсивный рост заболеваемости наблюдается в последние десятилетия. Существует несколько теорий возникновения аллергии, но все они сводятся к одному — **аллергия связана с развитием цивилизации**. Проведенные исследования показывают, что иммунологические и аутоиммунные заболевания гораздо чаще встречаются в развитых странах по сравнению со странами третьего мира, в крупных промышленных городах — по сравнению с небольшими поселениями.

С одной стороны — мы дышим загрязненным воздухом, постоянно растет употребление продуктов химической промышленности, лекарственных препаратов, которые как сами вызывают аллергию, так и могут создавать предпосылки для ее развития, нарушая функции различных внутренних органов и систем. Доступные продукты питания содержат огромное количество стабилизаторов, ароматизаторов, консервантов, ГМО, антибиотиков и пр. Мы поглощаем это все ежедневно, что не проходит бесследно для нашего организма. Способствуют развитию аллергии и хронические заболевания пищеварительного тракта, стрессы.

С другой стороны, к причинам такого роста аллергических — и не только аллергических заболеваний, можно отнести постепенное исчезновение естественного отбора. В природе предусмотрены механизмы ограничения выживаемости слабых особей и, соответственно, уменьшения вероятности появления от них потомства.

Развитие современной медицины позволяет во многих случаях противостоять естественному отбору. В результате сейчас благодаря репродуктивным технологиям беременность достигается и в случаях длительного бесплодия, врачи спасают новорожденных детей весом от полукилограмма, детей с тяжелыми патологиями развития. И тут палка о двух концах — в каждом частном случае людям дарят счастье рождения ребенка, но, в целом, на общей заболеваемости в популяции это сказывается соответствующим образом. Природа есть природа, и все наши вторжения не проходят бесследно.

И еще одна важная причина роста аллергических заболеваний — мы слишком сосредоточились на гигиене, создавая практически стерильные условия для жизни — особенно для маленьких детей — именно в тот период, когда они должны по максимуму контактировать с аллергенами, чтобы выработать к ним иммунитет.

**Доказано, что снижение инфекционной заболеваемости, особенно в раннем возрасте (в результате изоляции детей, вакцинации, улучшения социально-экономических условий, развития санитарной культуры, чрезмерной дезинфекции), сопровождается возрастанием аллергической заболеваемости**. Необоснованная антибиотикотерапия также вносит свой вклад. Антибиотики прописывают и беременным, и новорожденным детям — в самый важный период формирования иммунитета. Разумеется, нельзя говорить, что антибиотики — это абсолютное зло, но принимать их нужно только при наличии строгих медицинских показаний,

Мы настолько защищаем детей от любой инфекции, что они растут в практически стерильных условиях, и иммунитету приходится искать другое направление, где

бы ему проявить свою активность. **Аллергия — это гипериммунная реакция, реакция иммунитета относительно абсолютно безвредных белковых молекул**, которые в норме никакой угрозы не представляют для человека. Но иммунитет с ними борется, пытается защитить наш организм, хотя это нецелесообразно.

Есть ряд инфекций, так называемых детских, которыми лучше переболеть именно в детстве — они и переносятся легче, и способствуют корректной работе иммунитета. Есть данные, показывающие, что младшие дети в семье, дети, посещающие дошкольные учреждения, реже страдают от аллергии. Именно потому что у них больше контакта с инфекциями, с разнообразными антигенами.

Аналогично и в отношении к домашним животным — не нужно детей изолировать от них. Чем раньше ребенок начнет контактировать с животными, тем ниже риск развития аллергии на шерсть, эпителий и другой биологический материал. Причем раньше — это с рождения, а не в год-два.

— *Какие аллергии чаще встречаются у маленьких детей? И как можно снизить риск их возникновения?*

— В младенческом возрасте, чаще всего, возникает атопический дерматит. Это, как правило, пищевая аллергия. Позже, ближе к школьному возрасту, присоединяется респираторная аллергия — на находящиеся в воздухе аллергены. Начинается она обычно с ринита, и часто далее трансформируется в бронхиальную астму. Такая возрастная последовательность получила название «атопический марш».

Детская аллергия может пройти со временем. Какие-то минимальные проявления пищевой непереносимости — это нормально в младенчестве и детском возрасте. Во многих развитых странах атопический дерматит у маленьких

детей вообще не лечат, так как вероятность его самостоятельного обратного развития, спонтанной ремиссии очень высока.

К сожалению, бывает, что аллергия со временем, наоборот, переходит в более тяжелые хронические формы. Это зависит от генетической предрасположенности, образа жизни, питания ребенка. Роль генетических факторов первостепенна. При этом имеет значение не только генотип родителей, может быть и своя генетическая мутация. Но можно однозначно утверждать, что **если родители страдают от аллергии, то риск развития аллергии у ребенка значительно выше.**

— *Существует распространенное мнение, что беременной и кормящей женщине необходимо соблюдать строгую диету — чтобы защитить ребенка от аллергенов. Насколько это оправдано?*

ребенок — даже внутриутробно — проконтактировал, познакомился с аллергенами, тем лучше он будет их переносить в дальнейшем. Тут главное — не перестараться с количеством. В рационе беременной и кормящей мамы понемногу должно присутствовать всё: ягоды, цитрусовые, помидоры, рыба и т. д. (разумеется, при условии, что женщина сама нормально переносит эти продукты). Исключать ничего не нужно.

Есть такое понятие, как «окно толерантности»: это период с 3 до 8–9 месяцев после рождения ребенка, в который он наиболее благоприятно может усваивать новые аллергены. То есть в это время ребенок должен знакомиться с максимальным количеством аллергенов. Неслучайно именно в этот период рекомендуют начинать вводить прикорм. Педиатры считают, что до года ребенок

## В ПЕРИОД С 3 ДО 8–9 МЕСЯЦЕВ РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ЗНАКОМИТЬСЯ С МАКСИМАЛЬНЫМ КОЛИЧЕСТВОМ АЛЛЕРГЕНОВ



— Это устаревшее мнение. Действительно, раньше, буквально еще 3–5 лет назад, считалось, что беременной, а уж тем более — кормящей маме надо соблюдать строгую гипоаллергенную диету. Сейчас изменилась тактика практически на противоположную. Считается, что чем раньше

должен уже познакомиться со всеми основными группами продуктов. Опять же повторюсь: делать это надо без фанатизма, по чуть-чуть, но обеспечить контакт с разнообразными аллергенами необходимо.

— *Существует мнение, что на иммунитет угнетающе действует*

*вакцинация. Так ли это, вакцинация тренирует иммунитет или ослабляет?*

— Весь смысл вакцинации заключается именно в стимулировании иммунитета. Вакцина — это, как правило, антиген — частица микроорганизма, от которого мы хотим защититься. Этот антиген, являясь чужеродным элементом, попав в организм человека, стимулирует выработку защитных антител. Лимфоциты, продуцирующие эти антитела, далее циркулируют в виде клеток памяти длительно, иногда пожизненно. **Этим обеспечивается защита от реальной инфекции в случае встречи с полноценным живым микроорганизмом.**

При вакцинации формируется специфический иммунитет — только против конкретного вида патогена, работа остальной иммунной системы практически не затрагивается. В редких случаях вакцина защищает не только от конкретного вируса, скажем, гриппа, но и от некоторых других респираторных вирусов. Для развития такого перекрестного иммунитета необходима определенная схожесть антигенов микроорганизмов.

Но дебаты на тему целесообразности вакцинации не умолкают в связи с существующим все же риском развития поствакцинальных осложнений и ее вероятной роли в развитии аллергизации.

— *Каким образом можно укрепить общий иммунитет?*

— Самое главное, как мы уже не раз говорили, это образ жизни: закаливание, регулярные физические нагрузки, сбалансированное питание, полноценный сон и позитивный жизненный настрой. Многочисленные исследования доказывают, что все это оказывает прямое иммуностимулирующее воздействие. Мечта многих о волшебной таблетке для иммунитета, к сожалению, несбыточна.

# Береги зубы смолоду

Стиль  
ДЕНТ



ул. Крылова, 4 / ул. Гоголя, 38 / ул. Гребенщикова, 8  
тел. 209-10-10 / [www.styledent.ru](http://www.styledent.ru)

ИММУНОМОДУЛЯТОРЫ  
МОЖЕТ НАЗНАЧИТЬ  
ТОЛЬКО ВРАЧ И ТОЛЬКО  
ПРИ НАЛИЧИИ  
СООТВЕТСТВУЮЩИХ  
ПОКАЗАНИЙ —  
СЕРЬЕЗНОГО  
ОСЛАБЛЕНИЯ  
ИММУНИТЕТА



Ну и разумеется, на состояние нашей иммунной системы напрямую негативно влияют наши вредные привычки: курение и чрезмерное употребление алкоголя.

Необходимо периодически, особенно в холодное время года, принимать дополнительно моно- или поливитамины, омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты — конкретные препараты вам поможет подобрать врач.

— *Нередко люди считают, что с целью повышения иммунитета и профилактики заболеваний полезно принимать иммуномодуляторы. Что вы думаете по этому поводу?*

— Современный российский фармацевтический рынок переполнен иммуномодуляторами. Такой ситуации нет ни в одной другой стране. Это вызывает тревогу и компрометирует направление иммунотерапии.

**Иммуномодуляторы может назначить только врач и только при наличии соответствующих показаний** — серьезного ослабления иммунитета. Существует ряд признаков ослабления иммунитета, если вы замечаете их у себя, обязательно посетите иммунолога.

**ПРИЗНАКИ ОСЛАБЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА**

- ОРЗ чаще трех раз в год;
- осложнения ОРЗ и ОРВИ в виде бронхита, синусита, тонзиллита, отита, пневмонии;
- хронические боли в горле;
- рецидивы фурункулеза;
- рецидивы герпеса более 3–4 раз в год;
- появление папиллом;
- рецидивирующий кандидоз;
- другие инфекционные процессы, которые появляются слишком часто.

Иммунолог, скорее всего, назначит **иммунограмму** — специальный анализ крови, по которому оценивается работа иммунитета. Иммунограмма помогает врачу определиться с тактикой, но не отражает состояние всех тонких механизмов работы иммунной системы. Клиническая картина имеет первостепенное значение. Только врач сможет оценить и результат анализов, и общее состояние организма, подобрать адекватный лекарственный препарат, который действительно поможет. Самостоятельно это сделать очень сложно.

DEPOSITPHOTOS.COM / BELCHONOCK

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



**Неотложная помощь при любых травмах**

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

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

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

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

## СПРАВКА

**АЛЛЕРГИЯ** — (греч. allos другой + ergon действие) — **повышенная чувствительность организма к воздействию некоторых факторов окружающей среды** (химических веществ, микроорганизмов и продуктов их жизнедеятельности, пищевых продуктов и др.), называемых аллергенами. Аллергия приводит к развитию аллергических заболеваний.

Термин «аллергия» был предложен австрийским педиатром Пирке (С. Р. Pirquet) в 1906 г. для обозначения необычной, измененной реакции некоторых детей на введение им с лечебной целью противодифтерийной сыворотки.

Аллергические заболевания известны с древних времен. Древнегреческий врач Гиппократ (V–IV вв. до н. э.) описывал случаи непереносимости некоторых пищевых продуктов его пациентами. Древнеримский врач Гален (Galenus, II в. н. э.) отмечал насморк, возникающий от запаха розы. В XIX в. была описана сенная лихорадка и доказано, что ее причиной является вдыхание пыльцы растений; было высказано также предположение, что при возникновении бронхиальной астмы может иметь значение вдыхание пыли.

**Аллергические заболевания широко распространены во всем мире и имеют тенденцию к росту.** Распространенность их в разных странах составляет от 10 до 50%.

### НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ АЛЛЕРГЕНЫ

- пыль и клещи домашней пыли,
- пыльца растений (поллиноз),
- плесневые грибы,
- эпителий и шерсть животных,
- яд насекомых/членистоногих,
- соединения никеля,
- пищевые продукты (молоко, орехи, яйца, морепродукты, злаки и т. д.),
- латекс,
- химические чистящие средства (стиральный порошок, жидкости для мытья посуды и другое),
- чужеродные белки, содержащиеся в донорской плазме и вакцинах,
- лекарственные препараты: пенициллины, сульфаниламиды, салицилаты, местные анестетики.

### ИММУНИТЕТ

Иммунитет или иммунная система — это **сложная система организма, которая защищает его от всех чужеродных веществ извне**, и контролирует уничтожение вышедших из строя или устаревших собственных клеток. Защита организма осуществляется на многих уровнях.

Иммунитет играет исключительную роль в сохранении целостности организма человека. Мы постоянно подвергаемся атакам различных микроорганизмов, живущих не только внутри нашего тела, но и постоянно попадающих из внешнего окружения (бактерии, вирусы, грибы, простейшие), также в организм попадает огромное количество чужеродных веществ (техногенные загрязнители, красители, консерванты, поллютанты, соли тяжелых металлов и др.).

**ФУНКЦИИ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ:** сохранять постоянство внутренней среды организма, сохранять невосприимчивость к различным инфекционным микроорганизмам, вирусам, паразитам, другим чужеродным агентам, способным привести к генетическим сбоям. Иммунитет условно можно разделить на два типа: неспецифический и специфический.

**Неспецифический (врожденный) иммунитет** передается нам с генами родителей. На этот тип иммунитета приходится более 60% всей защиты нашего организма. Его формирование у плода начинается в середине первого триместра беременности.

Неспецифический иммунитет действует просто и эффективно: обнаружив антиген, он атакует его и уничтожает.

**Специфический иммунитет** начинает формироваться в то же время, что и неспецифический, и из того же материала — стволовых клеток. Клетки неспецифического иммунитета становятся антителами к разнообразным заболеваниям. Чем с большим количеством микроорганизмов встречается иммунная система, тем большее количество антител имеется в ее арсенале для борьбы с разными болезнями и тем крепче становится специфический иммунитет. **EM**

# Диагностика и лечение лор-заболеваний

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

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

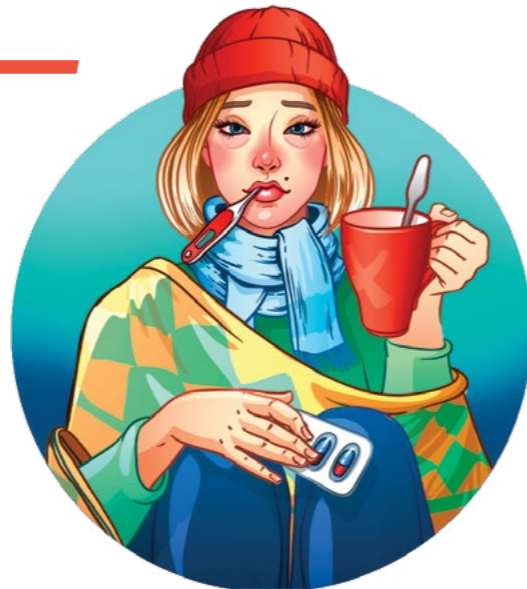
ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

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

реклама

DEPOSITPHOTOS.COM / 94767772

# ОРЗ или АЛЛЕРГИЯ — КАК РАЗОБРАТЬСЯ?



ОСЕНЬ — ВРЕМЯ БОЛЕЕ ЧАСТЫХ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И СЕЗОННОЙ АЛЛЕРГИИ. НЕ РЕДКО ЧЕЛОВЕК, НАЧИНАЮЩИЙ ЧИХАТЬ И КАШЛЯТЬ, НЕ ЗНАЕТ, С ЧЕМ ЭТО СВЯЗАНО — С ОРЗ ИЛИ С АЛЛЕРГИЕЙ? **МЫ ПОПЫТАЛИСЬ СДЕЛАТЬ НЕБОЛЬШУЮ ШПАРГАЛКУ** ПО ТОМУ, КАК ПОНЯТЬ, ОТ ЧЕГО ВЫ СТРАДАЕТЕ

**ОРЗ — это острое респираторное заболевание.** Общее определение, включающее в себя любые инфекционные заболевания верхних дыхательных путей, с «простудными» симптомами. Причиной ОРЗ в подавляющем большинстве случаев являются вирусы, через несколько дней при неблагоприятном течении может присоединиться и бактериальная инфекция.

**Аллергия всегда имеет неинфекционный характер** и хронологическую связь с воздействием аллергена.

**Хороший тест** — принять антигистаминный препарат. В случае, если у вас аллергия, симптомы значительно уменьшатся, при ОРЗ существенных изменений не произойдет.

Самочувствие в осенний период может ухудшаться из-за следующих аллергенов:

- пыльца сорных трав, которые все еще цветут в сентябре;
- споры грибов плесени;
- клещи домашней пыли.

	ОРЗ	АЛЛЕРГИЯ
<b>Нос</b>	Насморк, чихание, заложенность носа, зуд в носу	Насморк, чихание, заложенность носа, зуд в носу
<b>Горло</b>	Боль в горле	Першение, зуд в горле
<b>Глаза</b>	Слезотечение	Зуд, слезотечение
<b>Уши</b>	Заложенность ушей	Зуд и заложенность ушей
<b>Головная боль</b>	Часто	Редко
<b>Температура</b>	Повышена	Нормальная
<b>Общие симптомы</b>	Общая слабость, недомогание, костно-мышечные боли	Недомогание
<b>Хронологическая связь</b>	Переохлаждение. Контакт с больным ОРЗ	Сезон поллиноза. Контакт с причинными аллергенами
<b>Течение</b>	Около 7 дней	Круглогодичное при бытовой аллергии, сезонное при поллинозе
<b>Контагиозность</b>	Высокая	Отсутствует
<b>Лабораторные данные</b>	Общий анализ крови: повышение количества лейкоцитов, лимфоцитов, СОЭ	Общий анализ крови: повышение количества эозинофилов. Эозинофилия в мазке из носа. Повышение общего IgE. Положительный кожные пробы или выявление специфического IgE к аллергенам
<b>Положительный эффект от лечения</b>	Противовирусными, сосудосуживающими, противовоспалительными препаратами	Антигистаминными препаратами

Предположить, из-за чего у вас аллергия, можно по косвенным признакам:

- **если аллергеном** является пыльца растений, то после дождя человек будет чувствовать себя намного лучше, чем перед дождем;
- **если аллерген** — грибковая плесень, то, наоборот, до дождя ему будет намного лучше, чем после него;
- **если аллерген** — домашняя пыль или клещ, то максимально выраженные симптомы будут на-

блюдаться во время пребывания в помещении, со значительным улучшением на свежем воздухе.

Чтобы окончательно разобраться в причинах аллергии, необходимо пройти специальное аллергологическое обследование. Если вашей проблемой является аллергия, **помните, обращаться за медицинской помощью необходимо не только в момент обострения заболевания, но и в период ремиссии.** **EM**

# Живите здорово!



## Все виды урологических операций

Инновационные щадящие методики  
Операции с использованием лазера

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

DEPOSITPHOTOS.COM / SHUMOKA

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

Лицензия на осуществление медицинской деятельности: № ЛО-54-01-003943 от 21.06.2016 г., № ЛО-54-01-004459 от 25.07.2017 г., № ЛО-54-01-004459 от 10.10.2014 г., № ЛО-54-01-004491 от 17.08.2017 г.

реклама



АЛЛЕРГИЯ СПОСОБНА ПО-НАСТОЯЩЕМУ ОТРАВИТЬ ЖИЗНЬ, И ДО НЕДАВНЕГО ВРЕМЕНИ НЕ СУЩЕСТВОВАЛО СПОСОБА БОРЬБЫ С ПРИЧИНОЙ ЭТОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ, ВСЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ МОГЛА ПРЕДЛОЖИТЬ МЕДИЦИНА, БЫЛИ НАПРАВЛЕННЫ НА ВРЕМЕННОЕ УСТРАНЕНИЕ СИМПТОМОВ. **К СЧАСТЬЮ, НАУКА НЕ СТОИТ НА МЕСТЕ, И ТЕПЕРЬ С АЛЛЕРГИЕЙ МОЖНО БОРОТЬСЯ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНО!** ЕДИНСТВЕННЫМ МЕТОДОМ, НАПРАВЛЕННЫМ НА ЛЕЧЕНИЕ ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ЯВЛЯЕТСЯ **АСИТ — АЛЛЕРГЕН-СПЕЦИФИЧЕСКАЯ ИММУНОТЕРАПИЯ.**

НАШ КОНСУЛЬТАНТ: **КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК, АЛЛЕРГОЛОГ-ИММУНОЛОГ «ЕВРОМЕД КЛИНИКИ» ЮЛИЯ БОРИСОВНА СЕЛИХОВА**

**А**ллерген-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.

**ЭФФЕКТ АСИТ:**

- уменьшение или полное исчезновение клинических симптомов аллергии;
- уменьшение продолжительности обострения, снижение потребности в медикаментах;

- предупреждение расширения спектра аллергенов, к которым формируется повышенная чувствительность пациента;
- снижение риска перехода в тяжелую форму заболевания, трансформации аллергического ринита в бронхиальную астму.

**Показания:**

- аллергический ринит (риноконъюнктивит);
- контролируемая атопическая бронхиальная астма (легкой и среднетяжелой форм);
- атопический дерматит;
- сочетание этих заболеваний.

**Противопоказания для проведения АСИТ:**

- тяжелые иммунопатологические состояния и иммунодефициты;
- онкологические заболевания;

DEPOSITPHOTOS.COM / INESBAZDAR

- тяжелые психические расстройства;
- лечение β-блокаторами, включая топические формы;
- невозможность соблюдения пациентом схемы назначенного лечения;
- сердечно-сосудистые заболевания, при которых возможны осложнения при использовании адреналина (эпинефрина);
- наличие в анамнезе анафилактического шока при проведении АСИТ (для подкожной АСИТ);
- беременность, грудное вскармливание.

АСИТ можно проводить детям, начиная с 5 лет. Верхнего возрастного предела не существует. Наибольшая эффективность наблюдается у молодых пациентов с небольшим стажем заболевания, узким спектром аллергенов. У взрослых пациентов, особенно — с поливалентной аллергией (реакцией на разные аллергены), результат может быть менее выраженным.

Схема лечения подбирается индивидуально для каждого пациента. В процессе лечения врач наблюдает и при необходимости корректирует протокол проведения терапии.

Препараты при АСИТ могут вводиться двумя методами: **инъекционным** и **сублингвальным** (аллерген в виде капель или таблетки помещается под язык, где и происходит всасывание препарата). Сублингвальный вариант перед инъекционным имеет преимущества в виде значительного уменьшения рисков развития побочных эффектов и повышения удобства для пациентов (лечение проводится в домашних условиях, без необходимости приезжать в клинику на каждое введение). Поэтому последнее время предпочтение все чаще отдается сублингвальному методу.

**Подкожная АСИТ рекомендуется:**

- пациентам, которым необходим тесный и регулярный контакт с врачом;
- пациентам, не желающим ежедневно (несколько раз в неделю) принимать препараты.

**Сублингвальная АСИТ рекомендуется:**

- дисциплинированным и выполняющим предписания врача;
- пациентам с непереносимостью подкожной АСИТ;
- детям, из-за страха уколов;
- пациентам, не имеющим возможности регулярно посещать врача для инъекций.

В России зарегистрированы препараты для АСИТ на основе аллергенов пыльцы, домашней пыли и клещей домашней пыли. И не зарегистрированы, хотя применяются в других странах — препараты для лечения аллергии на шерсть животных, аллергены насекомых.

**КОГДА НАЧИНАТЬ ЛЕЧЕНИЕ?**

Начинают протокол обычно в период, когда контакт с аллергеном сведен к минимуму. Как правило, это осеннее-зимний сезон — время, когда в воздухе нет пыльцы растений, вызывающих аллергическую реакцию. Разумеется, в случае реакции на круглогодичный аллерген — например, на клещей домашней пыли, АСИТ можно начинать в любое время года.

С целью достижения долгосрочной эффективности лечения курс аллерген-специфической иммунотерапии продолжается от 3 до 5 лет подряд. Эффект, в большинстве случаев, проявляется уже в течение первого года терапии. Хорошие результаты от АСИТ могут сохраниться на всю жизнь. Иногда аллергия возвращается через 5–7 лет, в таком случае курс лечения повторяют.

К сожалению, АСИТ не всегда оказывается эффективной, обычно это видно уже в течение первого года лечения. В таких случаях

врач может предложить закончить терапию ввиду ее низкой результативности.

Данная методика активно используется во всем мире уже не первое десятилетие. За это время накоплен огромный опыт, доказывающий ее высокую эффективность и безопасность, побочные реакции возникают крайне редко.

**КАК НАЧАТЬ ПРОХОДИТЬ АЛЛЕРГЕН-СПЕЦИФИЧЕСКУЮ ТЕРАПИЮ?**

Первым делом необходимо обратиться к аллергологу. Врач назначит кожные тесты и анализ крови для выявления ваших причинно-значимых аллергенов, подберет схему лечения.

Чтобы максимально повысить эффективность терапии и снизить риск осложнений рекомендуем соблюдать следующие несложные правила:

- лечение должно выполняться только под контролем врача-аллерголога, имеющего опыт проведения этого лечения;
- во время проведения АСИТ необходимо тщательно соблюдать все рекомендации врача и сообщать ему обо всех изменениях, происходящих в организме;
- на время проведения АСИТ возможно продолжать базисную терапию и применять антигистаминные препараты, это не влияет на эффективность лечения.

АСИТ — это настоящее спасение для больных аллергическим ринитом, конъюнктивитом, аллергической астмой (при определенных видах аллергенов). Терапия воздействует непосредственно на причину аллергии и обеспечивает стойкий продолжительный результат лечения.

АСИТ — единственный метод терапии, способный изменить течение болезни и контролировать аллергию. **EM**

ОСЕННИЕ ДОЖДИ, ХОЛОДНЫЙ ВЕТЕР, СЛЯКОТЬ, ХОЛОД ПРИВОДЯТ К ТОМУ, ЧТО В ЭТОТ ПЕРИОД ТРАДИЦИОННО ПОВЫШАЕТСЯ РИСК ПРОСТУДИТЬСЯ, И ВОТ УЖЕ КТО-ТО ШМЫГАЕТ НОСОМ, У КОГО-ТО ПЕРШИТ В ГОРЛЕ, КОГО-ТО МУЧАЕТ КАШЕЛЬ, А САМЫЕ НЕВЕЗУЧИЕ ДОБАВЛЯЮТ КО ВСЕМ ЭТИМ СИМПТОМАМ ЕЩЕ И ТЕМПЕРАТУРУ И УКЛАДЫВАЮТСЯ В ПОСТЕЛЬ... СОЗДАЕТСЯ ВПЕЧАТЛЕНИЕ, ЧТО ЭТО ТАКАЯ ОСЕННЕ-ЗИМНЯЯ НЕИЗБЕЖНОСТЬ, ДАЖЕ В ДРУЖЕСКИХ РАЗГОВОРАХ НЕ РЕДКО ВСПЛЫВАЕТ ВОПРОС В ДУХЕ: «А ТЫ В ЭТОМ СЕЗОНЕ УЖЕ ПЕРЕБОЛЕЛ?»

**И ВСЕ-ТАКИ МЫ НАСТАИВАЕМ — ПРОСТУДА НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ СПУТНИКОМ ОСЕНИ! ЕСЛИ У ВАС КРЕПКИЙ ИММУНИТЕТ И ЕСЛИ ВЫ ПРИНЯЛИ НЕКОТОРЫЕ МЕРЫ ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ТО У ВАС ЕСТЬ ВСЕ ШАНСЫ ОКАЗАТЬСЯ СЧАСТЛИВЫМ ИСКЛЮЧЕНИЕМ СРЕДИ БОЛЕЮЩИХ КОЛЛЕГ И ДРУЗЕЙ**



## ОРЗ? ОТМЕНЯЕМ!

Существуют два основных направления профилактики простудных заболеваний: это профилактика инфицирования и повышение устойчивости организма к инфекции.

### ПРОФИЛАКТИКА ИНФИЦИРОВАНИЯ

ОРВИ — это, как понятно из названия, группа заболеваний, исключительно вирусной природы, соответственно, если нет вируса, нет и болезни. ОРЗ же может иметь как вирусную, так и бактериальную природу.

Таким образом, понятно, что важно постараться минимизировать контакт с вирусами и бактериями. Как это сделать?

Существует два основных пути распространения инфекции: воздушно-капельный и контактный.

Вирусная инфекция передается, в основном, воздушно-капельным путем через капли мокроты, слюны,

которые содержат вирус. Вирус распространяет больной человек при кашле и чихании. Соответственно, важно понимать, что больному человеку лучше не приходиться на работу/учебу и в другие места большого скопления людей, чтобы не заражать окружающих. При посещении общественных мест, заболевшему человеку необходимо использовать индивидуальную маску, которая задерживает распространение частиц вируса. Маску может надевать и здоровый человек, чтобы уменьшить риск возможного заражения. **Важно помнить, что маску надо менять каждые 4 часа, иначе она становится бесполезной.**

Больному человеку при чихании и кашле надо закрывать рот, лучше всего — одноразовым платком, чтобы минимизировать распространение вируса.

DEPOSITPHOTOS.COM / VENERATIO

И ДЛЯ ЗДОРОВЫХ, И ДЛЯ ЗАБОЛЕВШИХ ЛЮДЕЙ ОБЯЗАТЕЛЬНО РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАТЬ ПОМЕЩЕНИЕ — ЭТО СВЯЗАНО С ТЕМ, ЧТО ОПАСЕН НЕ СТОЛЬКО САМ ВИРУС, СКОЛЬКО ВЫСОКАЯ ЕГО КОНЦЕНТРАЦИЯ В ЗАМКНУТОМ ПОМЕЩЕНИИ

Период сезонных вспышек респираторных заболеваний — не самое лучшее время для посещения кино, выставок и спектаклей. Особенно это актуально для детей.

И для здоровых, и для заболевших людей обязательно регулярно хорошо проветривать помещение — это связано с тем, что опасен не столько сам вирус, сколько высокая его концентрация в замкнутом помещении. То есть, если вы регулярно проветриваете офис и квартиру, количество вирусных частиц в воздухе уменьшается, как следствие, снижается риск заражения.

Кроме того, бактерии и некоторые вирусы передаются контактным путем. Чтобы избежать заражения таким образом, необходимо тщательно соблюдать гигиену. Регулярно мойте руки с мылом, используйте влажные гигиенические салфетки, антисептический гель для рук — вирусы могут передаваться при рукопожатии, при контакте с деньгами, поручнями в обществен-

ном транспорте, дверными ручками, перилами и пр.

Регулярно делайте влажную уборку и дома, и в офисе. Если нет возможности сделать полноценную уборку (например, в офисе), постарайтесь хотя бы протирать столы и другие поверхности, в идеале — с дезинфицирующими средствами.

### Если был контакт с инфицированным больным

Промойте нос солевым раствором (препараты «Аквамарис», «АкваЛОР», «Долфин» и т. п.), это позволит вымыть вирус и бактерии со слизистых носоглотки и увлажнить их.

Профилактически примите противовирусные препараты («Кагоцел», «Арбидол», «Афлубин» по рекомендуемой схеме), желателен препарат выбирать после консультации с врачом-терапевтом. Помните, что противовирусные препараты имеют смысл принимать в самом начале заболевания или для профилактики. Если же вы уже серьезно заболели, то ничего не

поделаешь — надо отложить все дела и позволить своему организму справиться с вирусами традиционными методами.

В принципе, считается, что изредка заболеть ОРВИ — это нормально (1–3 раза в год для взрослого человека, до 4–6 раз для школьника и до 6–8 раз для дошкольника) и даже полезно для поддержания иммунитета в тонусе. Но чтобы не допустить неблагоприятных последствий этого безобидного заболевания, болеть нужно правильно.

### ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ НУЖНО СОБЛЮДАТЬ ВО ВРЕМЯ ОРВИ

- **Если уж вы разболелись,** постарайтесь отдохнуть и отложить все требующие усилий дела на несколько дней. Дел, которые никак нельзя перенести во благо здоровья, практически не существует. Сам факт развития этого заболевания говорит о снижении защитных сил, и первое, что нужно сделать,





ТРАДИЦИОННЫЕ НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА СТИМУЛЯЦИИ ИММУНИТЕТА — ЭТО ЧЕСНОК, ЛУК, ЦИТРУСОВЫЕ, СМОРОДИНА, КАЛИНА, МАЛИНА, КЛЮКВА, ГРАНАТЫ, СОК АЛОЭ, МЕД, ОРЕХИ, СУХОФРУКТЫ, РЫБИЙ ЖИР

чтобы их восстановить, — отдохнуть и выспаться. Имея всю симптоматику респираторной вирусной инфекции, именно это хочется сделать в первую очередь, и здесь необходимо к своему организму прислушаться: лечь и не мешать работать своей иммунной системе. Когда мы ходим, двигаемся, интенсивно работаем, энергия, так необходимая для борьбы с инфекцией, расходуется на эту деятельность. Своими активными действиями мы срываем ответ острой фазы, за что потом расплачиваемся осложнениями. Вам сейчас совсем не нужны сквозняки, кондиционеры, дополнительная инфекция и стрессы. Выгоднее занять на три дня горизонтальное положение, чтобы потом не пришлось лечить хроническую патологию.

- **Обильное теплое питье** — щелочная минеральная вода, морсы из свежих или замороженных ягод, имбирный чай, вода с медом.
- **Легкое питание** — не переедать, уменьшить количество углеводов.
- **Не принимайте жаропонижающие**, если температура тела поднялась не выше 38,4 градусов — это защитная реакция, которая поможет быстрее справиться с вирусами.
- **Не вмешивайтесь в процесс иммуностимуляторами системного действия** при классическом течении ОРВИ. Смиритесь, вы уже заболели. К сожалению, не существует «волшебной таблетки», которая бы излечила простуду за один, два и даже три дня! Если вы заболели, необходимо некоторое время, чтобы естественным путем прекратить размножение вируса и уничтожить его в организме. Не нужно мешать нормальному иммунному ответу, который должен пройти все необходимые фазы, иначе повышается риск развития бактериальных

осложнений этого заболевания и парадоксальных патологических иммунных реакций в дальнейшем. Организм в большинстве случаев все нужное вырабатывает сам, нет необходимости стимулировать выработку излишков, важно только поддерживать и не мешать.

В большинстве случаев осложнения ОРВИ мы получаем именно потому, что мешаем нормальному течению иммунного ответа, так как не позволяем себе «отлежаться», болеем «на ногах» и слишком активно вмешиваемся в процесс разными лекарственными препаратами.

#### ПОВЫШЕНИЕ УСТОЙЧИВОСТИ ОРГАНИЗМА К ИНФЕКЦИИ

Здесь выделяется три момента:

- 1) поддержание работоспособности местного иммунитета
- 2) создание специфического иммунитета
- 3) применение иммуностимуляторов

**Местный иммунитет** преимущественно поддерживается слюной, слизью и мокротой — в этих жидкостях организма содержатся вещества, которые борются с инфекцией. Чтобы помочь им в этой борьбе, необходимо поддерживать их постоянную влажность — следить за тем, чтобы не пересыхало в носу и во рту.

Для этого нужно поддерживать водно-солевой баланс организма (промывания носоглотки солевым раствором, обильное питье, особенно, если вспотели и потеряли жидкость), следить, чтобы в помещениях был необходимый уровень влажности — для этого наиболее эффективны увлажнители воздуха, продающиеся в любом магазине бытовой техники.

**Специфический иммунитет** создается при помощи вакцинации. К сожалению, от ОРВИ вакцины нет, это связано с великим разнообразием существующих вирусов. А вот от гриппа можно защититься при помощи прививки.

Вакцина от гриппа ежегодно обновляется, 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. К октябрю–декабрю она уже есть в медицинских учреждениях, и вы можете обратиться за вакцинацией.

**Имуностимуляторы** позволяют стимулировать общий иммунитет человека. К ним относятся витамины группы А, В, С, которые можно принимать самостоятельно, следуя инструкции на упаковке, и гомеопатические средства, растительные фитомодуляторы: настойки эхинацеи, элеутерококка, женьшеня, сироп шиповника и др., которые лучше подбирать с помощью врача.

Традиционные народные средства стимуляции иммунитета — это чеснок, лук, цитрусовые, смородина, калина, малина, клюква, гранаты, сок алоэ, мед, орехи, сухофрукты, рыбий жир. Подробнее о продуктах, помогающих иммунитету, читайте на стр. 52.

## СПРАВКА

**ПРОСТУДА** — это народное название инфекционных и бактериальных заболеваний (ОРВИ, фарингит, ларингит, трахеит, бронхит, простой герпес и пр.). ОРЗ (острое респираторное заболевание) или ОРВИ (острая респираторная вирусная инфекция) — это общее название всех групп заболеваний, с преимущественным поражением верхних дыхательных путей и общей интоксикацией, которые вызваны вирусами. Существует великое количество вирусов, вызывающих болезнь, они объединяются в одну группу — так как симптоматика и лечение заболеваний сходны. **В отдельную группу выделен только вирус гриппа, потому что это заболевание протекает более тяжело, чем обычная вирусная инфекция, и сам вирус гриппа быстрее распространяется.**

Мы привыкли видеть в инфекционных заболеваниях единственную биологическую целесообразность — естественный отбор, противостоять которому — главная задача современной медицины. Но во многих инфекциях есть и другой смысл — тренировка иммунитета и других защитных сил нашего организма. То есть в итоге инфекционного заболевания человек в соответствии с основными принципами природы или выбывает из жизненного цикла, или становится сильнее.

Это в полной мере относится и к ОРВИ. Конечно, очень сложно позитивно относиться к этому заболеванию, когда насморк, боли в горле и повышенная температура рушат все планы на текущий день, а то и неделю, мешают полноценно жить и работать. Но все же от ОРВИ есть несомненная польза:

- тренировка иммунитета
- профилактика аллергических реакций
- стимуляция противоопухолевой защиты **EM**

ВЫХОДНЫЕ ПРОШЛИ ПРЕКРАСНО, ВЫ СЪЕЗДИЛИ ЗА ГОРОД, ПОГУЛЯЛИ ПО ОСЕННЕМУ ЛЕСУ ИЛИ ПАРКУ, ПОСИДЕЛИ НА ХОЛОДНОЙ СКАМЕЙКЕ, ПРОДРОГЛИ НА ХОЛОДНОМ ВЕТРУ...

И ВОТ В РЕЗУЛЬТАТЕ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ РЕЗКУЮ БОЛЬ ПРИ МОЧЕИСПУСКАНИИ, ОЩУЩЕНИЕ НЕВОЗМОЖНОСТИ СХОДИТЬ В ТУАЛЕТ, ПРИХОДИТСЯ ВЫЖИМАТЬ ЖИДКОСТЬ БУКВАЛЬНО ПО КАПЛЕ? КАК ЭТО НИ ГРУСТНО, СКОРЕЕ ВСЕГО, У ВАС НАЧАЛСЯ ЦИСТИТ.

**НАШ КОНСУЛЬТАНТ:**

**АКУШЕР-ГИНЕКОЛОГ «ЕВРОМЕД КЛИНИКИ»  
АЛИНА ВЛАДИМИРОВНА ЧАПЛОУЦКАЯ**

# БОЛЬНОЙ ВОПРОС

# ЦИСТИТ:



Цистит — это воспаление мочевого пузыря. Этот термин нередко используют для обозначения мочевой инфекции, связанной с воспалением слизистой мочевого пузыря и с нарушением его функции.

Появление цистита могут спровоцировать травма слизистой оболочки мочевого пузыря, проблемы с мочеиспусканием, заболевания мочевого пузыря и близлежащих органов (простаты, уретры, половых органов), кишечные бактерии, застой крови в венах таза, гормональные нарушения, авитаминозы, переохлаждение, и др.

Женщины чаще страдают циститом, нежели мужчины — приблизительно от 20 до 40% женского населения сталкивались с этим заболеванием.

Цистит бывает первичный и вторичный, острый и хронический, инфекционный и неинфекцион-

ный. Симптомы цистита зависят от его разновидности.

## СИМПТОМЫ

Острый цистит характеризуется частым мочеиспусканием, сопровождающимся «режущей» болью, гематурией (кровь в моче), неприятными ощущениями внизу живота, усиливающимися при мочеиспускании, помутнением мочи, повышением температуры тела, общим недомоганием.

При хроническом цистите симптомы могут практически отсутствовать. Единственное, на что можно обратить внимание — это учащение позывов к мочеиспусканию.

Острый цистит диагностируется по клинической картине — ярко выраженные симптомы позволяют легко определить это заболевание. Хронический цистит определяется по характерным симптомам, результатам анализа

мочи, данным бактериологических исследований, цистоскопии, функциональным исследованиям состояния нижних мочевых путей.

## ЛЕЧЕНИЕ

Не затягивайте с обращением к врачу! Только врач сможет оценить ваше состояние и назначить эффективное лечение, благодаря которому вы забудете о неприятных ощущениях очень быстро. При цистите обычно назначают антибактериальные препараты, а также средства, снимающие спазм мускулатуры мочевого пузыря, что уменьшает боли. При остром цистите пациентам рекомендуют специальную диету с пониженным содержанием кальция и обильное питье, в том числе травяных настоев, оказывающих мочегонное действие. А

вот от чая, кофе и спиртного на период лечения лучше отказаться. Чтобы уменьшить боли можно использовать грелки, принимать теплые ванны.

## ПРОФИЛАКТИКА

- Пейте не меньше 8 стаканов жидкости в день.
- Не сдерживайте мочеиспускание, опорожняйте мочевой пузырь регулярно. Застоявшаяся моча — прекрасная среда для размножения бактерий.
- Важно соблюдение гигиены — подмываться не реже раза в день, при этом направление движения губки должно быть спереди назад — чтобы избежать попадания бактерий из анального отверстия во влагалище. Аналогичным

способом нужно использовать туалетную бумагу.

- Выбирайте защищенный секс.
- После полового акта совершите мочеиспускание. Так вы смоете бактерии, попавшие в мочеиспускательный канал во время акта.
- Нижнее белье должно быть из натуральных тканей, не стоит на регулярной основе носить синтетические трусики, и особенно — стринги, какими бы красивыми они ни были.
- Избегайте переохлаждения: не сидите на холодных поверхностях, сразу по выходу из воды снимайте мокрый купальник и надевайте сухое белье и т. д. **EM**

# РАК — ЭТО НЕ ПРИГОВОР

Диагноз «рак» звучит пугающе для каждого человека. Исключение составляют врачи-онкологи, которые совершенно точно знают: в наше время многие формы онкологических заболеваний успешно лечатся. Мы побеседовали с кандидатом медицинских наук, хирургом-онкологом **«ЕвроМед клиники» Денисом Николаевичем РОВЕНСКИХ** о современных методиках лечения раковых заболеваний и способах их профилактики

— Денис Николаевич, какие виды онкологических заболеваний лечат в «ЕвроМед клинике»?

— Наша клиника обладает всеми современными методами диагностики и лечения онкологических заболеваний. В настоящий момент активно проводятся операции по поводу опухолевых процессов молочных желез, щитовидной железы, метастатическим изменениям лимфоузлов шеи, новообразованиям языка, гортани, дна полости рта, слюнных желез, паразитовидных желез и прочее. Я работаю со всеми видами опухолей головы и шеи, кроме новообразований мозга и глаз. Врачи клиники выполняют операции при опухолях практически любой локализации.

В клинике возможно полностью получить помощь 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 и получить в дальнейшем химиотерапию и другое необходимое лечение.

Методики лечения, используемые в «ЕвроМед клинике», соответствуют всем клиническим рекомендациям по лечению онкологических заболеваний.

Благодаря современному хирургическому оборудованию «ЕвроМед клиники» и системам мониторинга жизненно важных функций организма существенно снижаются риски интра- и послеоперационных осложнений, облегчается и сокращается период реабилитации.

Уровень оказания медицинской помощи в клинике по квалификации хирургов, онкологов, анестезиологов-реаниматологов и качеству выполнения операций абсолютно соответствует всем мировым стандартам.



DEPOSITPHOTOS.COM / ALEMARIO

— То есть в «ЕвроМед клинике» выполняют онкологические операции на уровне, сравнимом с зарубежными клиниками?

— Конечно. Хирургическая тактика и методики проведения операций в нашей стране ничуть не уступают зарубежным аналогам. Да, можно отметить, что за границей есть некоторые возможности лекарственной терапии, которые нам недоступны — в связи с отсутствием лицензирования определенных препаратов. Но как показывает практика, эта терапия не всегда оказывается необходимой и, к

сожалению, не всегда является гарантом излечения.

— Как вы думаете, с чем же тогда связано то, что многие люди даже не рассматривают возможность лечиться здесь, а сразу едут лечить онкологические заболевания в Европу, Корею, Израиль?

— В первую очередь, с предвзятым отношением к российской медицине, которое сформировано во времена, когда в стационарах отсутствовало самое банальное оснащение, средствами массовой информации (где-то справедливо, а зачастую — надуманно), негативным личным опытом равнодушного, а иногда и просто хамского обращения медицинских работников... Ведь доверие, контакт между врачом и пациентом, действительно, играют огромную роль, особенно в такой тяжелой проблеме, как онкология.

Сейчас отношение к нашей медицине становится лучше, чем, скажем, было 5 лет назад, но все равно не соответствует тому, что есть на самом деле.

К сожалению, в лечении больных со злокачественными заболеваниями (особенно, в запущенных случаях) имеет место и некий спекулятивный момент — когда наши врачи констатируют неоперабельный характер процесса или возможность проведения только паллиативного лечения, а в некоторых зарубежных клиниках готовы за огромные суммы взяться за безнадежные случаи. Люди надеются на чудо и едут. Но я не знаю случаев чудесных исцелений в зарубежных клиниках тех пациентов, которых не смогли вылечить в России.

Еще можно отметить, что за рубежом есть некоторые специфические методики операции. Например, в Корее операцию на щитовидной железе выполняют при помощи робота. Это связано с тем, что по их представлениям нельзя иметь рубец на шее, поэтому разрез делают под мышкой,

и вырезают опухоль специальным оборудованием. У нас такого просто нет. Больше операция ничем не отличается от проводимых в России — ни по безопасности, ни по эффективности. Даже шрам после операции будет такого же размера, если не больше, — просто в другом месте.

— Какие методы диагностики онкологических заболеваний существуют?

— В первую очередь — это методы инструментальной диагностики: УЗИ, компьютерная томография, магнитно-резонансная томография; пункционные методы (биопсия). Диагноз рака — морфологический, с последующим цитологическим и/или гистологическим исследованием полученного материала. То есть, нам нужно найти опухолевую клетку, чтобы уверенно говорить об онкологическом заболевании. Инструментальные методы дополняются клиническими данными и лабораторными исследованиями, которые позволяют нам построить программу лечения.

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

— Снижение аппетита, появление дискомфорта, хронические боли в каком-то месте, наличие опухолевого очага. Чаще всего, к онкологу приходят люди, которые нащупали у себя опухоль. В последнее время становится все более распространенной плановая диспансеризация, и все больше населения действительно ее проходит всерьез, а не для галочки. Это заметно способствует раннему обнаружению опухолей. Также выявить опухоли на начальных стадиях помогают широко популяризированные методы диагностики, в том числе — скрининговые (то есть в рамках регулярной диспансеризации), например, регулярная маммография и/или УЗИ щитовидной железы. В целом, если сравнивать коли-

чество пациенток с запущенным раком молочной железы, скажем, 20 лет назад и сейчас, то можно отметить, что запущенных случаев (рака четвертой стадии) стало значительно меньше.

— **Какие профилактические обследования порекомендуете проходить с целью раннего выявления рака?**

— Имеет смысл периодически выполнять скрининг наиболее частых локализаций опухолей. Особенно — людям после 40 лет, ведь рак чаще развивается у людей этого возраста и старше. Цель скрининга — раннее активное выявление и лечение бессимптомного рака. В рекомендованную программу диагностики включают наиболее распространенные типы рака. Скажем, искать у себя опухоль головного мозга не имеет особого смысла — это очень редкий случай по сравнению с раком молочной железы или щитовидной железы.

Поэтому стандартный набор выглядит так:

- **Флюорография** — раз в год.
- **УЗИ органов брюшной полости, щитовидной железы** — раз в год.
- **Колоноскопия (исследование внутренней поверхности толстой кишки)** — раз в два года.
- **ФГДС (фиброгастродуоденоскопия — эндоскопическое исследование верхних отделов желудочно-кишечного тракта)** — раз в два года.

**ДЛЯ ЖЕНЩИН:**

- **УЗИ молочной железы / Маммография** — начиная с 35 лет 1 раз в 2 года при отсутствии показаний, после 50 лет — ежегодно.
- **УЗИ органов малого таза** — раз в год.
- **Мазок на цитологию (профилактика рака шейки матки)** — раз в год.

**ДЛЯ МУЖЧИН:**

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

— **Существует какой-нибудь способ профилактики онкологических заболеваний?**

— Только общие рекомендации: вести здоровый образ жизни, не злоупотреблять курением и алкоголем, употреблять в пищу большое количество злаков, растительной клетчатки, витаминов. Соблюдать режим дня, полноценно отдыхать, высыпаться, заниматься спортом. При любой возможности — выезжайте на природу, за город, подышать свежим воздухом. Минимизируйте солнечное облучение.

— **Насколько успешно сейчас лечится рак?**

— Сейчас рак действительно хорошо лечится, не надо бояться этого диагноза! Ранняя диагностика и своевременное лечение позволяют говорить о возможности стойкой ремиссии у большинства пациентов как с опухолями молочной железы, щитовидной железы, так и со злокачественными процессами кишечника и ма-

лого таза. Даже при четвертой стадии, скажем, рака толстой кишки после операции 60–65% пациентов могут спокойно жить 5 лет и более. При ранней диагностике и своевременном лечении рака молочной железы, щитовидной железы процент стойкой ремиссии составляет более 90%!

Кстати, при операции по поводу опухоли молочной железы сейчас упор делается на органосохраняющие операции, то есть, если это возможно, удаляется только часть молочной железы, а не вся. В результате после операции женщина не лишается красивой груди. Если же сохранить орган невозможно, мы можем предложить реконструктивную маммопластику — то есть установление импланта и восстановление формы молочной железы. Все это возможно выполнить в рамках одной операции: и удаление опухоли, и реконструктивная маммопластика.

Так что главное — внимательно относитесь к своему здоровью, регулярно проходите диспансеризацию и при любом подозрении на онкологическое заболевание — сразу, не затягивая, обращайтесь к врачу. **EM**

**ПРИ РАННЕЙ ДИАГНОСТИКЕ И СВОЕВРЕМЕННОМ ЛЕЧЕНИИ ПРОЦЕНТ СТОЙКОЙ РЕМИССИИ ОЧЕНЬ ВЫСОК**



ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

DEPOSITPHOTOS.COM / ВЕЛСЧОНОСК



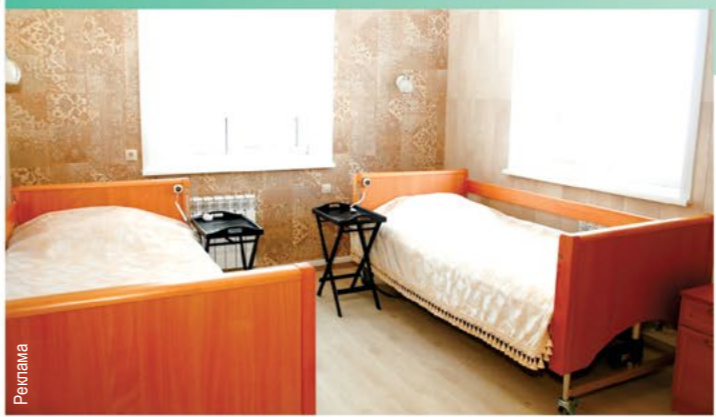
**ХИРУРГИЧЕСКИЙ СТАЦИОНАР**

- **ВЫСОКИЙ ПРОФЕССИОНАЛИЗМ**
- **СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**
- **БЕЗУПРЕЧНЫЙ СЕРВИС**

**ХИРУРГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ НА МИРОВОМ УРОВНЕ**

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

**Малоинвазивные эндоскопические вмешательства**



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

# ПРИВИВКИ: БЫТЬ ИЛИ НЕ БЫТЬ?

ВОПРОС, СТАВИТЬ ЛИ РЕБЕНКУ ПРИВИВКИ, БЕСПОКОИТ МНОГИХ РОДИТЕЛЕЙ. ЭТА ТЕМА ОВЕЯНА МНОЖЕСТВОМ СТРАХОВ, МИФОВ, СОМНЕНИЙ. МЫ ЗАДАЛИ САМЫЕ ВОЛНУЮЩИЕ РОДИТЕЛЕЙ ВОПРОСЫ ПЕДИАТРУ «ЕВРОМЕД КЛИНИКИ» ЕЛЕНЕ СЕРГЕЕВНЕ КОЧЕТКОВОЙ

— Елена Сергеевна, может ли быть два мнения по вопросу того, ставить ли прививки ребенку?

— Однозначно нет! Вакцинация — это единственный способ уберечь ребенка от множества опасных (и порой — смертельно опасных) инфекций. Многие родители боятся осложнений после прививок, но уверяю вас, риск осложнений от перенесенных инфекций в разы выше. Если говорить про осложнения после прививок, то для начала надо различать нежелательные побочные эффекты и действительно реальные осложнения. Побочные эффекты обычно легко переносятся ребенком и быстро проходят. Что касается серьезных осложнений после прививок, то могу сказать, что за свою более чем 30-летнюю практику я всего два раза сталкивалась с действительно непредсказуемыми и серьезными осложнениями у детей. Да и то нельзя сказать, что они были совсем уж криминальными.

Обычно же осложнений можно избежать, подготовить ребенка к вакцинации с учетом его анамнеза, имеющихся у него заболеваний, аллергий.

— В каких случаях прививку не ставят по медицинским показаниям?

— Большинство наших медотводов — чисто российская перестраховка, уступка тревожным родителям. За границей основным к временному отказу от прививки будет считаться,

например, высокая температура, а у нас даже насморк, который был три дня назад для многих является поводом отложить прививку. В большинстве случаев прививка не влияет на выздоровление, так же, как выздоровление не влияет на прививку. Но у нас принято все, что происходит с ребенком в течение длительного времени после введения вакцины, списывать на прививку. Мы забываем золотое правило: «после» не значит «вследствие».

Разумеется, есть случаи, когда вакцинацию лучше отложить. Это острое состояние при аллергии (в период ремиссии вакцинацию аллергикам не просто можно, а нужно делать), высокая температура, ОРВИ, некоторые неврологические заболевания. Отдельный случай, когда вакцинацию рекомендуется отложить, — наличие у ребенка до года доброкачественной нейтропении. Это состояние связано с адаптацией ребенка к нашим городским условиям, современным нагрузкам; проявляется тем, что в анализе крови наблюдается недостаточное количество нейтрофилов. Причем это количество не укладывается ни в норму, ни в состояние при болезни, а находится в среднем значении. В такой ситуации лучше не нагружать организм дополнительно, его иммунные силы сейчас и так ослаблены, и все силы направлены на то, чтобы адаптироваться к окружающей среде.

— Можно ли ставить прививки детям, склонным к аллергии, часто болеющим?

— В первую очередь! Конечно, в остром состоянии прививки не ставят. Но в состоянии ремиссии прививаться обязательно. Сами посудите, если ребенок часто болеющий, ослабленный, заразится какой-то серьезной инфекцией, то как он будет болеть? С высокой долей вероятности — очень тяжело, скорее всего, с осложнениями. Что касается аллергиков, то с ними дополнительно возникнет

проблема — как их лечить, как он среагирует на заболевание, на лекарственные препараты. Опять же велик риск того, что заболевание будет протекать в тяжелой форме. Поэтому аллергикам, часто болеющим детям, пациентам с пороком сердца вакцинация нужна обязательно.

— Есть мнение, что вакцинация может спровоцировать развитие аллергии у ребенка. Это так?

— Прямой связи здесь, конечно, нет. Но если у ребенка есть предрасположенность к аллергии, введение вакцины может послужить толчком к развитию заболевания. В данной ситуации сложно предположить, что опаснее, потому что сама инфекция или лекарственные препараты так же могут спровоцировать развитие аллергии.

— Многие родители задаются вопросом, стоит ли ставить прививку от гепатита В и туберкулеза сразу в роддоме — ведь новорожденный малыш еще так слаб. Может быть, разумнее дать ему время адаптироваться, а эти прививки поставить позже — допустим, в 3–6 месяцев?

— Ребенок сразу после рождения (да и еще находясь в утробе матери!) сталкивается с сотней микроорганизмов, и успешно их обрабатывает. Так что дополнительные пара антигенов, которые ему введут во время вакцинации не играют уже особой роли на фоне этого. Иммунный ответ на БЦЖ (прививку от туберкулеза) развивается в течение 2–3 месяцев. Учитывая, что туберкулез встречается абсолютно во всех социальных слоях, в том числе среди весьма благополучных и обеспеченных людей, то когда же прививать ребенка, чтобы обеспечить ему надежную защиту?

Гепатит В — это такая болезнь, у которой в детском возрасте нет понятия «выздоровление». Если взрослый человек заболевает гепатитом В, то он имеет шанс взять его под контроль — при помощи соответствующего образа жизни и

лекарственных препаратов. У детей же это невозможно. Они растут и поэтому гепатит у них может только активно прогрессировать.

В детском возрасте основной путь заражения гепатитом В — во время медицинских процедур. И никто не может знать, когда ребенок понадобится медицинская помощь: неотложная операция, переливание крови после травмы, ДТП. Девочкам сейчас очень рано прокалывают уши — и это тоже риск заражения гепатитом.

Прививку от гепатита В неслучайно ставят в первые сутки после рождения — именно потому, что никто не застрахован от срочного медицинского вмешательства.

— Какие еще прививки, помимо тех, которые перечислены в календаре вакцинации, можно порекомендовать поставить ребенку?

— Прививку против ротавирусной инфекции. Ротавирус очень опасен в первые годы жизни ребенка. Более 90% детей с ротавирусной инфекцией госпитализируются в инфекционную больницу. Вообще, по статистике, 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, так как 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 три 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 8 месяцев. После полного курса вакцинации у

ребенка вырабатывается иммунитет к ротавирусной инфекции, который сохраняется до 5 лет. Ревакцинация не требуется.

**Прививку против ветряной оспы.**

Эта прививка не входит в российский календарь прививок, в отличие от многих зарубежных стран, но я рекомендую ее делать. Ставить прививку от ветряной оспы можно, начиная с года ребенка.

Многие родители задаются вопросом: зачем она нужна, ведь

если ребенок переболеет в детстве ветрянкой, то у него и так появится иммунитет на всю жизнь? Все не так просто. В детском возрасте ветряная оспа действительно обычно переносится достаточно легко, особенно в случае, если мама ребенка имеет иммунитет к этой инфекции, и, соответственно, у маленького ребенка еще сохраняются материнские антитела. В более взрослом возрасте ветрянка, чаще всего, протекает достаточно тяже-

ло и с большим количеством осложнений.

Многолетний опыт работы позволяет сделать следующие наблюдения: сейчас ветрянка достаточно сильно мутирует. Еще 15 лет назад большинство врачей относились к ветрянке достаточно спокойно, рассуждая так же: переболел с достаточно предсказуемыми последствиями, и иммунитет сформирован. Сейчас же вирус становится более агрессивным, каждый год фиксируются летальные исходы и серьезные осложнения! Высыпания появляются не только на коже, но и на слизистых, на внутренних органах: поверхности кишечника, бронхов, и это может привести к развитию тяжелых осложнений.

Кроме того, важно учитывать, что ветрянка вызывается генерализованной герпетической инфекцией. И герпес после этого из организма не уходит. Зачастую после 40 лет вирус просыпается и проявляется в виде неврологической реакции: опоясывающем лишае в межреберных промежутках. Это обычно связано со стрессами, со снижением иммунитета.

Таким образом, актуальность вакцинации против ветряной оспы уже не вызывает сомнений.

**Вакцинация против ВПЧ.** Вирус папилломы человека (ВПЧ) является основной причиной развития рака шейки матки. Соответственно, своевременная вакцинация девочек от ВПЧ является надежной защитой от развития рака. Иммунопрофилактика против ВПЧ рекомендована девушкам и молодым женщинам, которые еще не инфицированы ВПЧ. Желательно провести вакцинацию до начала половой жизни, обычно ее рекомендуют девочкам-подросткам в 12 лет. Стандартный курс вакцинации состоит из 3 доз и проводится по схеме (0–2–6 мес.): вторая доза — через 2 месяца после первой; третья доза — через 6 месяцев после первой.

DEPOSITPHOTOS.COM / ANDREY\_KUZMIN

DEPOSITPHOTOS.COM / IGORTISHENKO

ТОЛЬКО ВАКЦИНАЦИЯ  
ЯВЛЯЕТСЯ НАДЕЖНОЙ  
ЗАЩИТОЙ  
ОТ МНОЖЕСТВА  
ТЯЖЕЛЫХ  
ИНФЕКЦИЙ



Эту вакцину можно рекомендовать поставить всем девочкам. Но если есть семейный анамнез (онкология у кого-то из близких родственников, особенно — рак шейки матки, вульвы, влагалища), тогда эта прививка особенно нужна!

Мальчиков тоже рекомендуем прививать. Во-первых, с целью защитить их будущих любимых женщин, так как мальчики могут являться

переносчиками ВПЧ. Во-вторых, ВПЧ может являться одним из факторов развития онкологии половой системы и у мужчин, хотя это и проявляется значительно реже.

**Таким образом, повторим еще раз: только вакцинация является надежной защитой от множества тяжелых инфекций. Давайте не будем ставить эксперимен-**

**ты на своих детях, проверяя их устойчивость к инфекциям и играя в русскую рулетку: легко они переболеют или получают тяжелейшие осложнения от заболевания, от которого мы легко могли их защитить, всего лишь поставив прививку.**

СПРАВКА

**ВАКЦИНАЦИЯ** — это самое эффективное средство защиты вашего ребенка от инфекционных заболеваний. При помощи прививок успешно борются с вирусами кори, краснухи, паротита (свинки), ветряной оспы, полиомиелита, гепатита В, ротавирусной инфекции и с бактериями, вызывающими туберкулез, дифтерию, коклюш, столбняк, гемофильную инфекцию.

Суть вакцинации заключается в том, что ребенку прививается ослабленный или убитый болезнетворный агент (или искусственно синтезированный, аналогичный настоящему) с целью стимулировать выработку организмом антител к нему.

**КАЛЕНДАРЬ ПРИВИВОК** — это перечень вакцин и схема их введения, утвержденная Министерством здравоохранения РФ. В календаре прививок регламентируются плановые прививки и прививки, которые делают по эпидемиологическим показаниям.

Плановые прививки ставятся от массовых инфекций, которые протекают тяжело, имеют высокую вероятность неблагоприятных последствий или летального исхода. Их проводят, начиная с рождения ребенка, по специальному графику. Кроме утвержденных в календаре прививок вы можете отдельно поставить по желанию прививки от некоторых тяжелых инфекций: ветряной оспы, вируса папилломы человека, ротавирусной инфекции и др.

Прививки по эпидемическим показаниям ставятся в случае возникновения вспышек некоторых инфекций; людям, живущим или посещающим эпидемиологически неблагополучные районы; работникам определенных специальностей (медицинские работники, учителя и др.). Например, всем жителям Новосибирской области рекомендуется ставить прививку от клещевого энцефалита — опасной инфекции, которой можно заразиться при укусе клеща.



КАТЕГОРИИ И ВОЗРАСТ ГРАЖДАН, ПОДЛЕЖАЩИХ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИМ ПРИВИВКАМ	НАИМЕНОВАНИЕ ПРИВИВКИ	ПРИМЕЧАНИЯ
Новорожденные в первые 24 часа жизни	Первая вакцинация против вирусного гепатита В	
Новорожденные на 3-7 день жизни	Вакцинация против туберкулеза	
Дети в 1 месяц	Вторая вакцинация против вирусного гепатита В	
Дети в 2 месяца	Третья вакцинация против вирусного гепатита В	По показаниям, только если ребенок находится в группе риска
	Первая вакцинация от пневмококковой инфекции (дает защиту от пневмоний, бронхитов, отитов и ОРВИ средней степени)	
Дети в 3 месяца	Первая вакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка	
	Первая вакцинация против гемофильной инфекции (гнойные отиты, менингиты)	Курс вакцинации против гемофильной инфекции для детей в возрасте от 3 до 6 месяцев состоит из 3 инъекций по 0,5 мл с интервалом 1-1,5 месяца
	Первая вакцинация против полиомиелита	
Дети в 4,5 месяцев	Вторая вакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка	Проводится детям, получившим первую вакцинацию в 3 месяца
	Вторая вакцинация против гемофильной инфекции	Проводится детям, получившим первую вакцинацию в 3 месяца
	Вторая вакцинация против полиомиелита	Проводится детям, получившим первую вакцинацию в 3 месяца
Дети в 6 месяцев	Третья вакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка	Проводится детям, получившим первую и вторую вакцинацию в 3 и 4, 5 месяца соответственно
	Третья вакцинация против вирусного гепатита В	Проводится детям, не относящимся к группам риска, получившим первую и вторую вакцинацию в 0 и 1 месяц соответственно
	Третья вакцинация против гемофильной инфекции	Проводится детям, получившим первую и вторую вакцинацию в 3 и 4,5 месяца соответственно
	Третья вакцинация против полиомиелита	
Дети в 12 месяцев	Вакцинация против кори, краснухи, эпидемического паротита	
	Четвертая вакцинация против вирусного гепатита В	Проводится детям из групп риска
Дети в 18 месяцев	Первая ревакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка	
	Первая ревакцинация против полиомиелита	
	Ревакцинация против гемофильной инфекции	Ревакцинации проводят однократно детям, привитым на первом году жизни
Дети в 20 месяцев	Вторая ревакцинация против полиомиелита	
Дети в 6 лет	Ревакцинация против кори, краснухи, эпидемического паротита	Проводится детям, получившим вакцинацию против кори, краснухи, эпидемического паротита
Дети в 6-7 лет	Вторая ревакцинация против дифтерии, столбняка	
Дети в 7 лет	Ревакцинация против туберкулеза	
Дети в 14 лет	Третья ревакцинация против дифтерии, столбняка	
	Третья ревакцинация против полиомиелита	
	Ревакцинация против туберкулеза	
Взрослые от 18 лет	Ревакцинация против дифтерии, столбняка	Проводится в соответствии с инструкциями по применению анатоксинов с уменьшенным содержанием антигенов взрослым от 18 лет каждые 10 лет с момента последней ревакцинации

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

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

реклама

# Педиатрическое отделение

## Когда доктор — друг!



Хотите  
вызвать  
врача на дом?  
Звоните  
нам!

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

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

Предлагаем программы годового наблюдения для вашего ребенка:

«Я родился» (от 0 до 1 года)

«Я расту» (от года до 7 лет)

Комплексное обследование перед поступлением в детский сад/школу



# СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СТОМАТОЛОГИИ

**БЛАГОДАРЯ  
ИСПОЛЬЗОВАНИЮ  
МАЛОТРАВМАТИЧНЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ,  
КАК ПРАВИЛО,  
ПОСЛЕОПЕРАЦИОН-  
НЫЙ ПЕРИОД  
ПРОТЕКАЕТ ЛЕГКО**

DEPOSITPHOTOS.COM / SERGEYNIKOVENS

Современные технологии в стоматологии действительно поражают воображение. Сейчас врачи достаточно просто справляются с такими проблемами, которые раньше однозначно приводили к удалению зуба. Но даже если зуб все-таки пришлось удалить, его теперь реально заменить на практически настоящий — по крайней мере, ни по внешнему виду, ни по ощущениям вы не отличите имплантированный зуб от родного. Мы с помощью **стоматолога-хирурга, имплантолога клиники «СтильДент» Александра Дмитриевича ЗВОНКОВИЧА** расскажем о некоторых, самых впечатляющих и полезных инновациях в стоматологии

## ДИАГНОСТИКА

В арсенале методик обследования пациентов: компьютерная, магнитно-резонансная, конусно-лучевая конусная томография; панорамная рентгенография зубных рядов.

Компьютерная томография в стоматологии — это настоящий прорыв в диагностике. Компьютерные томографы, используемые в стоматологической практике, отличаются значительно более низкой дозой излучений, чем общемедицинские аппараты. Безопасность обеспечивается современными, более чувствительными матрицами. Сканирование длится всего 8 секунд. При этом пациент получает дозу облучения меньше, чем при авиаперелете из Новосибирска в Москву — менее 30 мкЗв, а снимки при КТ получаются в очень большом цифровом разрешении!

В стоматологической клинике «СтильДент» установлен инновационный конусно-лучевой 3D-томограф, который позволяет получить подробную трехмерную визуализацию любого участка зубочелюстной системы. Высокая детализация изображения предо-

ставляет полный объем информации, необходимой для:

- изучения топографии корневых каналов зубов перед их пломбированием;
- планирования операции имплантации;
- определения положения ретинированных (нестандартно расположенных) зубов;
- исследования височно-нижнечелюстного сустава;
- цефалометрического исследования в ортодонтии (измерение костей черепа);
- контроля ранее проведенных операций.

**Компьютерная томография используется в следующих случаях:**

- при травмах и повреждении зубов и челюстей;
- при диагностике осложнений после эндодонтического лечения;
- при исследовании аномалий развития и положения зубов и челюстей;
- при планировании ортодонтического лечения;
- при одонтогенных и неодонтогенных заболеваниях верхнечелюстных пазух;



- при опухолеподобных заболеваниях челюсти;
- при новообразованиях в костной ткани челюстно-лицевой области.

Результаты компьютерной томографии записываются на диск, который передается пациенту. Кроме того, в стоматологии используются еще такие аппараты, как панорамный рентген-аппарат и радиовизиограф.

**Радиовизиография** — это метод рентгенодиагностики; компьютерная радиовизиография позволяет за считанные секунды получить качественное изображение 2–3 зубов.



**Панорамная томограмма** (ортопантограмма) — это обзорный снимок зубных рядов, позволяющий оценить состояние костных тканей верхней и нижней челюстей, височно-нижнечелюстных суставов и гайморовых пазух. Панорамная томограмма используется при проведении хирургических и ортопедических операций, а также при пломбировании каналов и исправлении прикуса.

Таким образом, современные возможности рентгенодиагностики позволяют максимально достоверно определить состояние зубов. Томография — это один из

самых надежных способов диагностики в стоматологии.

**ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МИКРОСКОПА**

Использование микроскопа позволяет врачу изучить зуб и корневые каналы под многократным увеличением. Благодаря этому, стоматолог сможет найти микротрещины, которые невозможно увидеть невооруженным глазом, определить наличие кариеса на самой ранней стадии, а также провести эндодонтическое лечение (лечение каналов корня зуба) максимально качественно. Эндодонтическое лечение под

микроскопом — это невероятное достижение современной стоматологии. Ведь каналы корня зуба в диаметре всего около 1 мм, при этом они длинные и извилистые. Благодаря использованию микроскопа врач видит все ответвления, особенности анатомии ваших каналов, а также работает при хорошем освещении, а

не практически вслепую, как это было раньше.

Использование стоматологом микроскопа — это надежная гарантия высочайшего качества лечения даже при атипичном строении корневых каналов! Ведь чем более тщательно проведена первичная обработка канала, чем аккуратнее и надежнее он запломбирован, тем ниже риск рецидива, воспаления.

Микроскоп используется и в процессе лечения для того, чтобы диагностировать стоматологические проблемы. Его использование позволяет провести более

точную диагностику и значительно более качественное лечение.

**Диагностика под микроскопом:**

- трещин и микротрещин;
- перфораций в корневых каналах;
- выявление дополнительных и атипичных каналов;
- степени очистки внутриканального пространства;
- кариеса на начальном этапе.

**Лечение под микроскопом:**

- установка микропломб;
- реставрация композитными материалами;
- извлечение штифтов (в том числе стекловолоконных), культовых вкладок;
- удаление посторонних элементов из корневых каналов;
- повторное лечение некачественно запломбированных каналов;
- высококачественная герметизация каналов;
- тепловая конденсация гуттаперчи (при эндодонтическом лечении).

Использование микроскопа при лечении каналов и не только — это удивительный прорыв в стоматологии. Теперь зубы лечат под четким визуальным контролем всего процесса, что, несомненно, приводит к новому уровню качества лечения.

**ХИРУРГИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ ЭНДОСКОПИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ**

Малоинвазивные, эндоскопические операции позволяют с минимальным вмешательством решать достаточно серьезные медицинские проблемы. При таких методиках травматичность крайне низкая, период реабилитации — короткий.

**Эндоскопическая синусотомия** — операция при хронических воспалительных процессах в гайморовой пазухе (грибковой этиологии, наличие инородного тела, в том числе пломбировочного материала, корней зубов, перфорации дна

DEPOSITPHOTOS.COM / KALINOVSKIY, KOMISAR

пазухи при травматичном удалении зуба).

**Эндоскопическое удаление кист челюстей**

**Сиалоскопия** — эндоскопическое лечение хронических заболеваний слюнных желез, удаление камней из выводных протоков. Большая часть эндоскопических исследований и операций не требует госпитализации и проводится в амбулаторных условиях. Операции проводятся не только под местной анестезией, но и в условиях общего обезболивания (наркоза) под контролем врача-анестезиолога с соблюдением европейских протоколов безопасности анестезии.

**Более объемные вмешательства проводятся в стационаре:**

- реконструктивные операции на лице (лечение врожденных и приобретенных дефектов и деформаций, нарушений прикуса, костная пластика и другие

современные способы замещения дефектов лица);

- лечение переломов костей лицевого скелета с использованием титановых систем;
- хирургия височно-нижнечелюстного сустава;
- лечение воспалительных заболеваний челюстно-лицевой области.

Благодаря использованию мало-травматичных технологий, как правило, послеоперационный период протекает легко, и большинству пациентов требуется лишь один день пребывания в стационаре. Важной составляющей работы является преемственность в лечении, то есть эффективной стоматологической реабилитации. Новейшее стоматологическое оборудование позволяет оказывать стоматологическую помощь любого уровня сложности, в том числе — дентальную имплантацию, устранение аномалий положения зубов, удаление ретинированных зубов (не выросших зубов

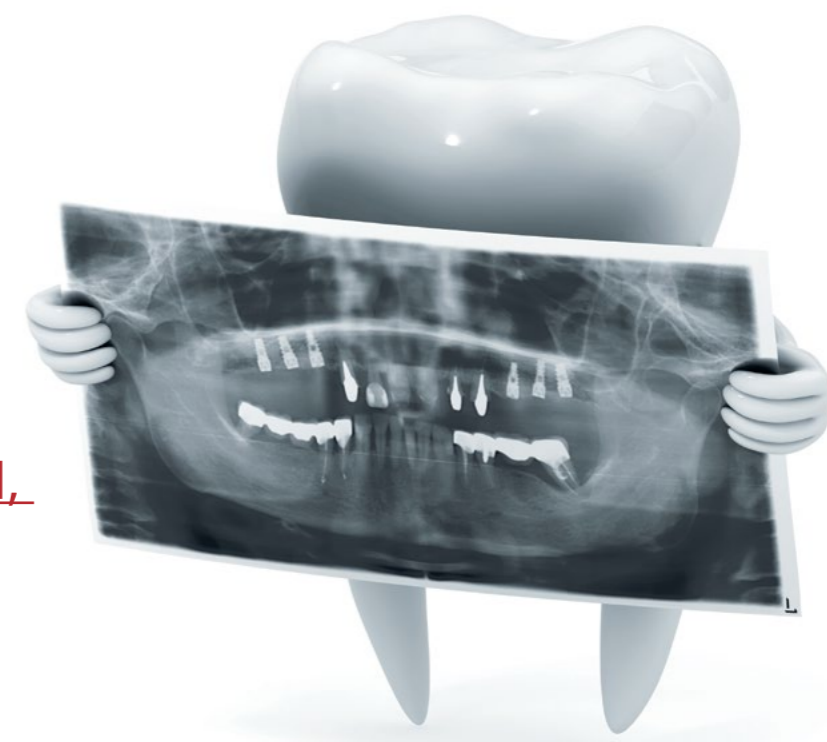
«мудрости»), костно-реконструктивных операций на челюстях.

**ОПЕРАЦИИ НА АППАРАТЕ PIEZOTOME SOLO**

Piezotome Solo — это ультразвуковой хирургический аппарат. Он предназначен для работы с костной тканью, используется в области дентальной имплантации и челюстно-лицевой хирургии. Аппарат Piezotome используется при различных клинических случаях, значительно облегчая процесс хирургического вмешательства стоматолога.

**ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ**

**При проведении зубосохраняющих операций.** Например, при резекции верхушки корня зуба. Нередко случается, что на корне зуба образуется киста, доброкачественное образование, и теперь мы можем удалять их, сохраняя зуб. Более того, аппарат режет



**КОМПЬЮТЕРНЫЕ ТОМОГРАФЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В СТОМАТОЛОГИИ, ОТЛИЧАЮТСЯ БОЛЕЕ НИЗКОЙ ДОЗОЙ ИЗЛУЧЕНИЙ, ЧЕМ ОБЩЕМЕДИЦИНСКИЕ АППАРАТЫ**

именно кость, не повреждая мягкие ткани!

**Для удаления «сложных» зубов.**

К сожалению, далеко не любой зуб можно удалить просто. Нередко корни зуба имеют атипичную форму, крепко врастают в челюсть, так что приходится буквально выпиливать корень из кости. Операция, что и говорить, малоприятная и травматичная для пациента. Благодаря ультразвуку эта операция становится значительно более простой для врача и гораздо легче переносится пациентом.



Период восстановления после удаления корня зуба с использованием ультразвукового аппарата по сравнению с классическим удалением зуба уменьшается в разы! При удалении с помощью ультразвука не обжигается кость и не повреждаются мягкие ткани.

**В имплантологии.** Весьма распространена клиническая ситуация, когда для того, чтобы поставить имплант, необходимо предварительно нарастить объем кости. С этой целью также используется ультразвуковой аппарат — он позволяет осуществить доступ в гайморову пазуху (синуслифтинг), через который и происходит наращивание объема костной ткани. Кроме того, с помощью этого же аппарата можно менее травматично выполнить

костную пластику, пересадку костных блоков.

**Преимущества лечения с использованием аппарата Piezotome**

- минимальная травматичность вмешательства — без обжигания костной ткани и практически без кровотечения;
- быстрая реабилитация после операции;
- чистый и быстрый разрез с сохранением мягких тканей (нервов, мембран, артерий);
- сверхточное воздействие;
- значительно ниже риск осложнений.

Благодаря максимально щадящему воздействию аппарата Piezotome, реабилитация проходит значительно быстрее, чем при классической операции.

Таким образом, очевидно, что при наличии возможности провести хирургическое вмешательство с использованием ультразвукового аппарата Piezotome, имеет смысл выбрать именно эту методику.

**ИМПЛАНТАЦИЯ ЗУБОВ**

При потере зуба существует два пути, как его восстановить: 1) установка «моста» — obtачиваются соседние зубы, на них устанавливается ортопедическая конструкция, с помощью которой на месте утраченного зуба устанавливается коронка; 2) установка импланта. Первый путь считается устаревшим, и абсолютно любой врач вам посоветует — если есть такая возможность — выбрать именно имплантацию.

Суть имплантации зубов заключается в установке в челюсть искусственного «корня», изготовленного из титана. Имплантат является опорой, на которую фиксируется коронка (полноценно заменяющая утраченный зуб). Имплантат состоит из трех частей — из титановой конструкции, устанавливаемой в челюсть (собственно, это и есть сам имплантат), титанового абатмента, который соединяется с имплантатом после процесса при-

живания и ортопедической коронки, изготовленной в зуботехнической лаборатории, по форме и цвету соответствующей настоящим зубам. Имплантаты можно поставить даже в случае, если на челюсти вообще нет зубов!

**Преимущества имплантации:**

- искусственный зуб будет выглядеть, как настоящий, коронка подбирается по цвету, форме под соседние зубы;
- искусственный зуб полноценно заменяет утраченный: позволяет пережевывать любую пищу, нагрузка на зубы распределяется равномерно;
- восстановление важных физиологических функций — предотвращаются негативные последствия отсутствия зубов (при утрате одного или нескольких зубов, со временем, костная ткань истончается, что ведет к деформации челюстно-лицевой системы), так как имплантат является практически равноценной заменой естественного корня зуба и служит надежной опорой для костной ткани.
- восстановление утраченного зуба, без повреждения соседних здоровых зубов.

Имплантация — это самый современный и щадящий по отношению к другим зубам способ, позволяющий получить практически неотличимый от настоящего зуб взамен утраченного.

Разнообразие методик и аппаратов, используемых стоматологами, позволяет подобрать идеальный вариант лечения практически для любого, даже самого сложного случая. И в результате вы получите здоровые зубы (или их практически полноценную замену в виде имплантированных) с минимальной травматизацией и болевыми ощущениями, в сжатые сроки и с надежной гарантией, что результат сохранится очень надолго. **EM**

# Выспались и полечились!

## СОВРЕМЕННАЯ МЕТОДИКА ЛЕЧЕНИЯ ЗУБОВ ПОД НАРКОЗОМ



DEPOSITPHOTOS.COM / ALEXMIT

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

Реклама

Бесплатные консультации стоматолога и анестезиолога  
ул Гоголя, 38 • тел. 209-10-10 • [styledent.ru](http://styledent.ru)



ЧТО БЫ  
ТАКОГО  
СЪЕСТЬ,  
ЧТОБЫ  
НЕ  
ЗАБОЛЕТЬ

DEPOSITPHOTOS.COM / ANTONMAYKOVA, PHOTOMARU

НИ ДЛЯ КОГО НЕ СЕКРЕТ, ЧТО ДЛЯ КРЕПКОГО ИММУНИТЕТА НЕОБХОДИМО ПРАВИЛЬНОЕ, СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ. БАЛАНС БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ, ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ, КЛЕТЧАКИ, ВИТАМИНОВ — ЭТО ТО, ЧТО ПОМОГАЕТ НАШЕМУ ОРГАНИЗМУ НОРМАЛЬНО ФУНКЦИОНИРОВАТЬ И УСПЕШНО ПРОТИВОСТОЯТЬ ЗАБОЛЕВАНИЯМ.

**ТАК ЧТО, ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ПРОВЕСТИ ЭТУ ОСЕНЬ БЕЗ ПРОСТУД, — НАЧНИТЕ СО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ.** МЫ УЖЕ НЕ РАЗ РАССКАЗЫВАЛИ НА СТРАНИЦАХ НАШЕГО ЖУРНАЛА ПРО ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА СБАЛАНСИРОВАННОГО РАЦИОНА. СЕГОДНЯ ЖЕ ПРЕДЛАГАЕМ ВСПОМНИТЬ О САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТАХ, СПОСОБСТВУЮЩИХ УКРЕПЛЕНИЮ ИММУНИТЕТА



### ЧЕСНОК

Чеснок благотворно влияет на иммунитет, является отличным антиоксидантом, защищает клетки от свободных радикалов, которые способствуют их старению, борется с болезнетворными микроорганизмами. Недаром, чеснок советуют в качестве профилактического средства в период ОРВИ. Чеснок помогает нормализовать артериальное давление, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, повышает метаболизм, снижает уровень холестерина в крови. **Есть мнение, что употребление чеснока снижает риск развития некоторых раковых заболеваний.**

Чеснок содержит в себе множество полезных микроэлементов: калий, натрий, селен, соли магния, кальция, кремниевую, фосфорную и серную кислоты, витамины С, В, D, эфирные масла и пр. Полезен как в сыром, так и в термически обработанном виде.



### ЛИМОН

Лимон является ценнейшим источником витамина С, который укрепляет иммунитет и обладает антиоксидантными свойствами. Кроме витамина С в лимоне содержатся пектин, биофлавоноиды, эфирные масла, органические кислоты, тиамин, рибофлавин, каротин, витамины D, А, В2 и В1, а также витамин Р (рутин), который характерен для цитрусовых.

Лимон незаменим при гиповитаминозах, ангине, цинге, простудных заболеваниях.

Сок лимона обладает антисептическим свойством, он эффективен при воспалительных и грибковых процессах. Лимон улучшает пищеварение, снижает уровень холестерина в крови, понижает артериальное давление, облегчает колики и судороги, помогает при нервных расстройствах. Благодаря своим антиоксидантным свойствам лимон является одним из продуктов, служащих для профилактики образования и развития опухолей.

### МЁД

Мед является ценнейшим продуктом, в нем содержатся глюкоза, фруктоза, сахароза, фолиевая кислота, провитамин А-каротин, витамины Е, К, С, группы В, кальций, железо, магний, фосфор, калий, натрий, цинк и другие полезные микроэлементы и минералы.

Мед обладает противомикробными, антибактериальными, противовоспалительными свойствами, а также иммуномодулирующим и тонизирующим действием, стимулирует защитные силы организма, ускоряет регенерацию тканей, нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта, улучшает сон и многое другое. **Мед активно используется как лечебное средство при различных заболеваниях.**

При нагревании мед теряет большинство своих полезных свойств, поэтому лучше использовать его в натуральном виде.

### ИМБИРЬ

Лечебные свойства имбиря обусловлены содержанием в

его корневище большого количества эфирных масел, витаминов (С, В1, В2), минералов (натрий, калий, цинк) и аминокислот, необходимых для нормального функционирования всех систем организма.

Имбирь хорошо помогает при головной боли, от тошноты, при простудных заболеваниях, улучшает пищеварение и работу желудочно-кишечного тракта, ускоряет обмен веществ. С имбирем делают компрессы при болях в спине и ревматизме.

Благодаря противовоспалительным свойствам имбиря, чай с ним полезен при ангине, гриппе, ОРВИ.



Имбирь можно добавлять в выпечку, варенье, пудинги, мед, чай и другие напитки. Имбирь также используют при приготовлении блюд из мяса и птицы, в соусах. Маринованный имбирь традиционно подают к суши и роллам.

### ЯГОДЫ

Большинство ягод содержат в себе различные витамины, калий, железо, фосфор, фолиевую кислоту, эфирные масла, кислоты, антиоксиданты. Кроме того, ягоды содержат много пищевых волокон, которые стимулируют обмен веществ и улучшают пищеварение. **Самые полезные — темно-фио-**

летовые: черника и ежевика, эти ягоды являются лидерами по содержанию антиоксидантов, которые повышают сопротивляемость организма инфекциям и стрессам.



Помните, что чем меньше ягоды подвергались термической обработке, тем больше в них сохраняется полезных веществ. Поэтому лучше всего употреблять ягоды в свежем виде. Заготовить ягоды на зиму лучше всего, замораживая или засушивая их, — так минимизируется количество сахара, и без нагревания лучше сохраняются витамины.

#### КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Кефир, ряженка, варенец и другие кисломолочные напитки нормализуют микрофлору кишечника, избавляют от проблем с пищеварением. Кроме того, эти продукты содержат белок, кальций и фосфор, необходимые нашему организму.

Рекомендуется ежедневно выпивать хотя бы один стакан кефира, йогурта или любого другого кисломолочного напитка. А лучше — больше!

#### ЖИРНАЯ РЫБА

Полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 и омега-6 (ПНЖК) не синтезируются человеческим организмом и при этом — жизненно необходимы ему для нормального функционирования. Получить эти вещества мы можем только с пищей или в виде таблеток. ПНЖК регулируют жировой обмен, работу кишечника, предотвращают преждевременное старение клеток, снижают уровень холестерина и артериального давления, а главное — повышают сопротивляемость организма болезням.

Лидером по содержанию ПНЖК является морская рыба: лосось, тунец, форель, сельдь, скумбрия, камбала и др. Рыбу лучше всего запекать или готовить на пару.

#### КАПУСТА

Белокочанная, цветная, брюссельская, брокколи — разновидностей капусты немало. Все виды капусты способствуют укреплению иммунитета, борьбе с бактериями и вирусами и даже оказывает противораковое действие. Капуста содержит большое количество клетчатки, что улучшает пищеварение. Брокколи, благодаря



содержащемуся в ней хлорофиллу улучшает регенерацию, ускоряет заживление ран. Квашеная капуста прекрасно сохраняет всю зиму незаменимый в борьбе с простудными заболеваниями витамин С.



#### ОРЕХИ

Орехи богаты полезнейшими растительными жирами, аминокислотами и жирорастворимыми витаминами. Они необходимы для нормального функционирования организма. Витамин Е, содержащийся в орехах, защищает от инфекций верхних дыхательных путей.

Термообработка не уменьшает содержание полезных веществ в орехах, поэтому можно смело есть их как в сыром виде, так и добавлять в любые блюда — от мясного жаркого до сладкой выпечки. **EM**

DEPOSITPHOTOS.COM / VALENTIN VOLKOV, ALEXANDRIS, JIANHONGYAN, DREAM79, BELCHONOCK

## Аппаратный массаж на новейшем оборудовании

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

#### Для тела:

Удаление жировых отложений и уменьшение объемов тела

Моделирование фигуры

Лифтинг

Укрепление кожи

Избавление от целлюлита

#### Для лица:

Сияющий цвет лица

Четкий контур глаз

Укрепление кожи

Разглаживание морщин

Уменьшение объема подкожной жировой клетчатки

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

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

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



# 5 ОШИБОК В УХОДЕ ЗА КОЖЕЙ

## ПЕРЕСТАТЬ ЖЕСТКО ОЧИЩАТЬ КОЖУ

Нередко в борьбе за красивую чистую кожу мы перегибаем палку. Используем агрессивные средства для умывания, после которых, как нам кажется, кожа по-настоящему становится чистой, нередко можно услышать выражение «аж скрипит». О чем нам это говорит? **Что с кожи смывает весь защитный слой, она пересушена, и начинает активнее вырабатывать жир, чтобы восстановиться.** В результате это приводит к раннему образованию морщин, возникновению акне и воспалительных элементов. Подобного же эффекта можно добиться при чрезмерно активном использовании скрабов. Если у вас сухая, чувствительная или склонная к воспалительным процессам кожа, скрабы вам запрещены вообще. Еще агрессивнее воздействуют на кожу различные приспособления для механического очищения: **абразивные губки, щетки для**

**кожи,** которыми мы безжалостно трем наше лицо.

Все это приводит к формированию микроразрывов поверхностных слоев кожи, в результате она становится более грубой, на ней появляются воспалительные элементы.

### А как правильно?

Для отшелушивания омертвевших клеток, избавления от «черных точек» и выравнивания цвета лица эффективнее всего действуют очищающие средства с кислотами. Попросите своего косметолога

подобрать вам оптимальное очищающее средство для вашего типа кожи.

## НЕ ЗАНИМАТЬСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ ПРИ АКНЕ

Никого не радуют прыщики и «черные точки» на коже. Руки так и тянутся, чтобы их выдавить, а реклама многочисленных средств обещает, что стоит только купить вот этот волшебный лосьон/мазь/крем, как все пройдет буквально за 5 минут. К сожалению, если бы все было так просто, людей с проблемной кожей вообще не встречалось бы — откуда бы они взяли, если от любого прыщика можно так легко и быстро избавиться?

### А как правильно?

Лечение акне должен проводить врач дерматолог или косметолог. Подход к лечению всегда комплексный, и первым делом, врач порекомендует сделать биохимический анализ крови, УЗИ брюшной полости, предложит проверить на наличие паразитов, возможно, направит на консультацию иммунолога, гастроэнтеролога, гинеколога или эндокринолога, если для этого есть показания. И только после того, как исключены проблемы с желудочно-кишечным трактом, с печенью, с мочеполовой системой и прочим, можно назначать лечение.

Подход к лечению акне различается в зависимости от степени тяжести заболевания, от распространенности процесса, возраста и от пола пациента.

Поскольку чаще всего акне появляются из-за гормональной дисфункции, лечат их обычно **гормональными препаратами-контрацептивами** (только для девушек) и **ретиноидами** (и для девушек, и для мужчин). Все препараты назначаются только после всестороннего обследования и под постоянным контролем врача. Подбор контрацептивов осуществляется совместно гинекологом и дерматологом с учетом индиви-

дуальных особенностей организма пациентки. **Ретиноиды** — это синтетический аналог витамина А, специально разработанный именно для лечения угревой болезни. Ретиноиды, в большинстве случаев, позволяют достичь стойкой ремиссии до 5–6 лет.

При всех видах угрей обязательно назначается местное лечение. Препарат подбирается в зависимости от степени тяжести проявлений и характера высыпания. Помимо специфического лечения акне, врач будет работать над устранением первопричины болезни: это может быть назначение препаратов, нормализующих функцию желудочно-кишечного тракта, лечение паразитоза, правильный подбор косметики, которая не будет обладать комедоногенным действием (не закупоривает поры), коррекция системы личной гигиены.

## В БОРЬБЕ ЗА КРАСИВУЮ КОЖУ МЫ ПЕРЕГИБАЕМ ПАЛКУ, ИСПОЛЬЗУЯ АГРЕССИВНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ УМЫВАНИЯ

### НЕ ЗАГОРАТЬ

Мы уже не раз поднимали эту тему на страницах нашего журнала. Но никогда не лишним будет повторить: **солнце — один из самых грозных врагов нашей кожи!** Излишнее воздействие ультрафиолета приводит к фотостарению, гиперпигментации, истончает и иссушает кожу. Самое грустное, что повреждения накапливаются постепенно, и вы можете достаточно долгое время наслаждаться солнечными ван-

нами, прежде чем в один далеко не прекрасный момент заметите, что качество вашей кожи резко ухудшилось: обозначилось множество морщин, утрачена эластичность, на ней появились некрасивые пятна. Избавиться же от последствий злоупотребления солнечными лучами очень-очень сложно.

### А как правильно?

Защищайте вашу кожу от солнца круглый год! Летом, на юге и на зимних горнолыжных курортах используйте крем с фактором защиты (SPF) не менее 50–60, в городе — не менее 20–30. Причем помните, что защита от ультрафиолета нужна и зимой, и в пасмурный день.

## ПЕРЕСТАТЬ ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАТЬ

Пробовать что-то новое — это всегда интересно. Но не всегда эксперименты, особенно в области красоты и здоровья, приводят к хорошим результатам. Интернет и страницы журналов пестрят разнообразными советами: мажьте лицо кефиром, овсянкой, клубникой, делайте луковые маски для волос (да-да, натрите репчатый лук и намажьте волосы: эффект, а главное — запах — изумительный!), раскрошите таблетки аспирина и смажьте этим пятки, купите на китайском сайте вот этот «уникальный» крем с непонятным составом... Думаем, можно не продолжать — все много раз встречали эти советы. И наверняка каждая девушка может рассказать пару-тройку забавных или печальных (в зависимости от последствий) историй о своих косметических экспериментах. В лучшем случае при таких экспериментах вы просто потеряете время и деньги, в худшем — будете долго и сложно лечить поврежденную кожу.

### А как правильно?

В наше время есть множество проверенных, сертифицированных, надежных препаратов и ме-

тодик, которые позволят добиться требуемого эффекта без риска для здоровья. Подобрать эффективное и безопасное средство для решения практически любой проблемы с кожей вам поможет врач-косметолог.

**СЛЕДИТЬ ЗА ГИГИЕНОЙ**

Всем очевидно, что надо регулярно очищать кожу. А вот про некоторые другие предметы, которые постоянно контактируют с нашей кожей, мы иногда забываем.

**Экран телефона**

Регулярно протирайте экран телефона специальными салфетками. Уже доказано, что на телефоне скапливается больше бактерий, чем на сиденье унитаза! И если вы не хотите, чтобы всё это оказалось на вашем лице — и с высокой степенью вероятности вызвало раздражение кожи — возьмите за правило следить за чистотой вашего телефона.

**Кисти и губки для макияжа**

Все средства для макияжа необходимо регулярно тщательно очищать. Кисти и спонжи постоянно контактируют с нашей кожей, на них скапливаются кожный жир, пыль, остатки косметики — все это благодатная среда для микробов. Поэтому обязательно время от времени промывайте все ваши кисти с мощным средством и тщательно просушивайте их. Спонжи и губки можно после мытья для дополнительной дезинфекции положить на минутку в микроволновку.

**Подушки**

Подушки постоянно взаимодействуют с нашим лицом, и важно не забывать, что в результате на наволочках скапливается много чего: все те же кожный жир, пыль, остатки наших кремов для лица... Не забывайте регулярно менять наволочки на подушках — не реже раза в неделю, если у вас проблемная кожа, и раз в три дня — если на коже бывают воспалительные элементы. Наволочки лучше выбирать из натуральных тканей: хлопок, лен, шелк.

**Шапки**

Осенью-зимой нередко можно заметить, что на лбу, щеках появляется раздражение, воспаления. Это может быть связано с шапками, шарфами, капюшонами, которые защищают нас от холода. Разумеется, мы не предлагаем ходить в холода с непокрытой головой, но обязательно следите за тем, как часто вы стираете свои шапки и шарфы. Кроме того, обращайте внимание на материал шапки — некоторые материалы могут вызывать раздражение кожи.

Надеемся, наши несложные советы помогут вам сделать шаг навстречу идеальной коже! **EM**

**ЕЖЕДНЕВНЫЙ УХОД ЗА КОЖЕЙ ДОЛЖЕН ВКЛЮЧАТЬ В СЕБЯ СЛЕДУЮЩИЕ ПРОСТЫЕ ШАГИ:**

**1. ОЧИЩЕНИЕ**

Утром и вечером умывайтесь с мягким очищающим средством. Это обязательный пункт — мы живем в большом городе, на коже скапливаются пыль, грязь, жир, пот...

Обязательно каждый вечер очищать лицо от макияжа, ни в коем случае нельзя ложиться спать накрашенной — это очень вредно для кожи! Макияж лучше снимать при помощи специальных средств, мицеллярной воды или гидрофильного масла.

**2. ТОНИЗИРОВАНИЕ**

После умывания протрите лицо ватным диском с тоником. Так вы дополнительно очистите кожу и при этом — поухаживаете за ней. Тоник не только помогает убрать остатки загрязнений, но и очищает поры, выравнивает тон и текстуру кожи, благодаря чему дальнейший уход будет более эффективным. Подберите тоник с учетом особенностей вашей кожи: с кислотами для проблемной, с витаминами или маслами.

**3. СПЕЦИАЛЬНЫЙ УХОД**

Если вы используете какие-то сыворотки, лечебные лосьоны, питательные маски, то наносите их после этапа тонизирования.

**4. УВЛАЖНЕНИЕ**

Последний этап ежедневного ухода — увлажнение и питание кожи. Грамотно подобранный крем способен творить чудеса — при регулярном использовании ваша кожа всегда будет увлажненной, ухоженной и защищенной.

Утром после этапа увлажнения не забудьте нанести солнцезащитный крем (если ваш дневной крем не содержит солнцезащитного фильтра).

DEPOSITPHOTOS.COM / MAKIDOTM

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

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

**Томографический центр «ЕвроМед клиники»**



**КТ, МРТ, рентгенодиагностика, маммография**

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

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



**Достоверный диагностический результат**



**Травмпункт**

Консультация травматолога-ортопеда  
Неотложная помощь при травмах



**Красный проспект, 200, тел. 209-03-03**

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОНЛАЙН-УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

Реклама



**МЫ В INSTAGRAM**  
**@EUROMEDKLINIKA**



**ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ** 

- ✓ **Консультации специалистов**
- ✓ **Актуальные акции и скидки**
- ✓ **Розыгрыши и конкурсы**

