

Здоровье

от ЕвроМед клиники

ЕвроМед
Клиника
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

**Открылся
новый
филиал
«ЕвроМед
клиники»!**

Тема номера:

**ОПАСНОЕ
ЛЕТО**

*Мифы об
имплантации*

Всемирная
история
отравлений

Томографический центр «ЕвроМед клиники»



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

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

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



**Достоверный
диагностический
результат**



Травмпункт

Консультация
травматолога—ортопеда

Красный проспект, 200, тел. 209-03-03



Лицензия на осуществление медицинской деятельности: № ЛО-54-01-002475 от 17 января 2014 г., № ЛО-54-01-002515 от 10 февраля 2014 г., № ЛО-54-01-001329 от 30 сентября 2011 г.

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМИ ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

**Открылся!
НОВЫЙ ФИЛИАЛ!**



ул. Крылова, 4

Гоголя, 38 / Гребенщикова, 8
Единая справочная: **(383) 209-10-10**
www.styledent.ru

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

14 ТЕМА НОМЕРА

Солнце, воздух и вода — враги или друзья?

24 АКТУАЛЬНО

И от солнца бывают пятна: как солнце и жара могут спровоцировать проблемы с кожей

Аллергия на солнце — миф или реальность?

30 ПРОФИЛАКТИКА

Всемирная история отравлений
Кишечные токсикоинфекции — как уберечься

Заверните мне аптеку
Рекомендации, какие лекарства брать с собой в дорогу

36 ПЕДИАТРИЯ

Плохой характер, невоспитанность или заболевание?

Поговорим о синдроме гиперактивности и дефицита внимания

40 СТОМАТОЛОГИЯ

Мифы об имплантации

46 ПИТАНИЕ

Есть и худеть!

52 КРАСОТА

Цель — идеальная фигура!

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-54-01-002475 от 17 января 2014 г.,

№ ЛО-54-01-002515 от 10 февраля 2014 г.,

№ ЛО-54-01-001329 от 30 сентября 2011 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:

630005, 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: 3.08.2016 г.

Тираж 3000 экз.

Распространяется бесплатно.

Консультанты номера



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



СЕЛИХОВА
Юлия Борисовна,
аллерголог-иммунолог,
кандидат медицинских наук



МИЧУРИНА
Наталья Владимировна,
эндокринолог, диетолог,
кандидат медицинских наук



ФЕОКТИСТОВА
Елена Анатольевна,
дерматовенеролог



ИСАЕНКО
Наталья Петровна,
детский
невролог



ЗВОНКОВИЧ
Александр Дмитриевич,
стоматолог-хирург,
имплантолог

DEPOSITPHOTOS.COM / GRESEY



Здравствуйте!

Лето — это маленькая жизнь, не правда ли? Особенно актуально это для нас, сибиряков. Летние месяцы насыщены событиями и планами, ведь так хочется насладиться каждым мгновением. Вот и новый номер журнала получился у нас по-настоящему летним, разнообразным! Мы расскажем вам о том, как сберечь здоровье летом, какие заболевания особенно часто появляются в жаркую погоду, какие опасности таят в себе солнце, жара, водные процедуры, резкие перепады температуры и тому подобное. Мы постарались собрать на страницах выпуска максимально полезные рекомендации, и надеемся, что они помогут вам провести это лето так, чтобы о нем остались только прекрасные воспоминания!

Лето — пора купальников, мини-юбок и шорт. Косметологи клиники рассказывают о процедурах, которые очень быстро сделают ваше тело совершенным, и позволят щеголять в самых смелых нарядах!

Конечно, существуют проблемы, актуальные круглый год, их

мы тоже затронем: поговорим о стоматологической имплантации, СГДВ у малышей, основах правильного, сбалансированного питания, которое поможет вам прекрасно выглядеть и хорошо себя чувствовать в любой сезон.

И самое главное! Мы расскажем вам об открытии нового филиала клиники! Этот проект — наша гордость! Теперь стационар и операционный блок клиники расположены в отдельном четырехэтажном здании на ул. Дуси Ковальчук, 7/1. Операционные, реанимация, палаты оборудованы по самым современным стандартам, операции выполняются хирургами высочайшего уровня, с использованием инновационных методик и лучшей аппаратуры. Есть здесь и свое консультативное отделение, теперь вы сможете посетить опытных специалистов по новому адресу. Смотрите фоторепортаж из стационара на стр. 12.

Мы надеемся, что лето будет ласковым и подарит нам всем положительные эмоции, которые сохранятся на весь год!

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



30



36



14



52



46

Продукт месяца: **АРБУЗ**



Конец лета — начало осени — это время самых сладких и спелых арбузов. Арбуз не только очень вкусен, но и очень полезен! В нем содержатся витамины А, Е, С и РР, витамины группы В, каротин, фолиевая кислота, калий, магний, кальций, фосфор, железо и натрий. Кстати, о том, чем полезны такие микроэлементы, вы можете прочитать на стр. 46. Арбуз содержит ликопин — мощный антиоксидант.

Особенно приятно отметить, что арбуз содержит всего 38 ккал на 100 г мякоти — то есть даже худеющим барышням совсем не нужно себя ограничивать. Очень полезны и приятны разгрузочные дни на арбузах.

Арбуз обладает мочегонным и желчегонным эффектом, способствуя выведению лишней жидкости из организ-

ма, устранению отеков, снижению уровня холестерина в крови. Арбуз содержит клетчатку, которая улучшает перистальтику кишечника, очищает организм от токсинов, его даже рекомендуют есть после отравлений или приема большого количества медицинских препаратов, в том числе антибиотиков. Арбузный сок прекрасно тонизирует кожу, его можно использовать как косметическое средство.

Есть арбуз лучше небольшими порциями и не больше 2,5 кг мякоти в день. Арбуз содержит много сахара, поэтому его употребление может быть противопоказано при некоторых хронических заболеваниях: сахарном диабете, проблемах с почками, тяжелых патологиях предстательной и поджелудочной желез.

DEPOSITPHOTOS.COM / COOKEIMA

Садитесь на велосипед

Велосипед становится все более популярным не только среди детей, но и среди взрослых. Велопогулки — это прекрасный способ активного проведения досуга. При этом такой спорт куда приятнее, особенно, летом, чем, скажем, тягать штанги в душном спортзале.

Когда вы катаетесь на велосипеде, вы тренируете практически все системы своего организма, повышаете выносливость, успокаиваете нервы. Во время катания на велосипеде тренируются и укрепляются мышцы рук, ног и спины.

Для того чтобы кататься на велосипеде не требуется особой подготовки — главное научиться на нем держаться, но с этим легко справляются даже маленькие дети!



Совет месяца

DEPOSITPHOTOS.COM / ODU

Проблема месяца

Джетлаг

Лето — время отпусков и дальних поездок. К сожалению, с путешествиями, кроме приятных впечатлений, связаны и некоторые проблемы. Одной из самых распространенных отпускных неприятностей является джетлаг (он английских слов jet — «реактивный» и lag — «смещение»). Это нарушение совпадения суточных ритмов «бодрствование — сон» с часовым поясом. Оно происходит при быстрой смене часовых поясов, которая случается при путешествии на самолете. Значение имеет именно смена нескольких часовых поясов, а не длительность перелета.

Очень многие после перелета чувствуют себя разбитыми, ощущают сонливость или, наоборот, не могут уснуть. Обычно это списывают на стресс, на усталость от дороги. А на самом деле — это нарушение синхронизации внутренних биологических часов.

Это состояние не является болезнью, но плохое самочувствие, нарушения сна, головная боль, ухудшение памяти, снижение реакции и рассеянность не могут радовать.

Как избежать джетлага?

Полностью избежать эффекта невозможно — это шалют наши собственные биоритмы. Но облегчить состояние можно.

• За несколько дней до перелета начинайте сдвигать свой режим в сто-

рону того места, куда вы собрались: ложитесь и вставайте в более позднее или раннее время, сдвигайте время приема пищи. Даже небольшие изменения режима позволят быстрее адаптироваться.

• Постарайтесь хорошо выспаться перед поездкой.

• Первые дни по приезду проведите в максимально свободном графике, больше спите, избегайте тяжелых физических и умственных нагрузок.

• Сразу старайтесь жить по местному времени, в рамках светового дня: вставайте с рассветом, ложитесь спать после заката. Больше гуляйте. Солнечный свет поможет быстрее адаптироваться.

• Постарайтесь поспать во время перелета — это очень облегчит адаптацию на новом месте! Да и сам перелет окажется менее утомительным. Наденьте максимально свободную и удобную одежду, возьмите с собой беруши, повязку на глаза, надувную подушку.

• Не стоит принимать снотворное

• Если вы принимаете какие-то лекарства — обязательно проконсультируйтесь у врача о том, по какому графику их принимать в отпуске.

• Не передайте и не злоупотребляйте алкоголем, кофе и крепким чаем.

Надеемся, наши советы помогут вам провести ваш отпуск с удовольствием!



DEPOSITPHOTOS.COM / MIHLIANDER

Самое время для... ..плаванья



Врачи рекомендуют плавать и зимой, и летом. Но согласитесь, жарким летним днем окунуться в прохладную водичку — это особое удовольствие! А польза для здоровья и красоты — это дополнительный приятный бонус. Плавание практически не имеет противопоказаний, наоборот, является необходимым упражнением при многих состояниях: остеохондрозе, при проблемах с суставами, со спиной, при лишнем весе и целлюлите, при беременности.

Плавание укрепляет мышцы, благотворно воздействует на сердечно-сосудистую систему, разгружает суставы и позвоночник. Из-за разницы

температур воды и тела ускоряются обменные процессы. Благодаря активному движению улучшается насыщение тканей кислородом. Движения выполняются с преодолением сопротивления воды, и соответственно — тратится больше калорий, а мышцы укрепляются быстрее.

Кроме того — перепад температур воздуха и воды способствует закаливанию и укрепляет иммунитет.

К сожалению, даже при таком полезном занятии можно навредить своему организму, на стр. 22 этого номера журнала мы рассказываем о том, как избежать проблем со здоровьем при плавании.

DEPOSITPHOTOS.COM / YARUTA

Цитата месяца

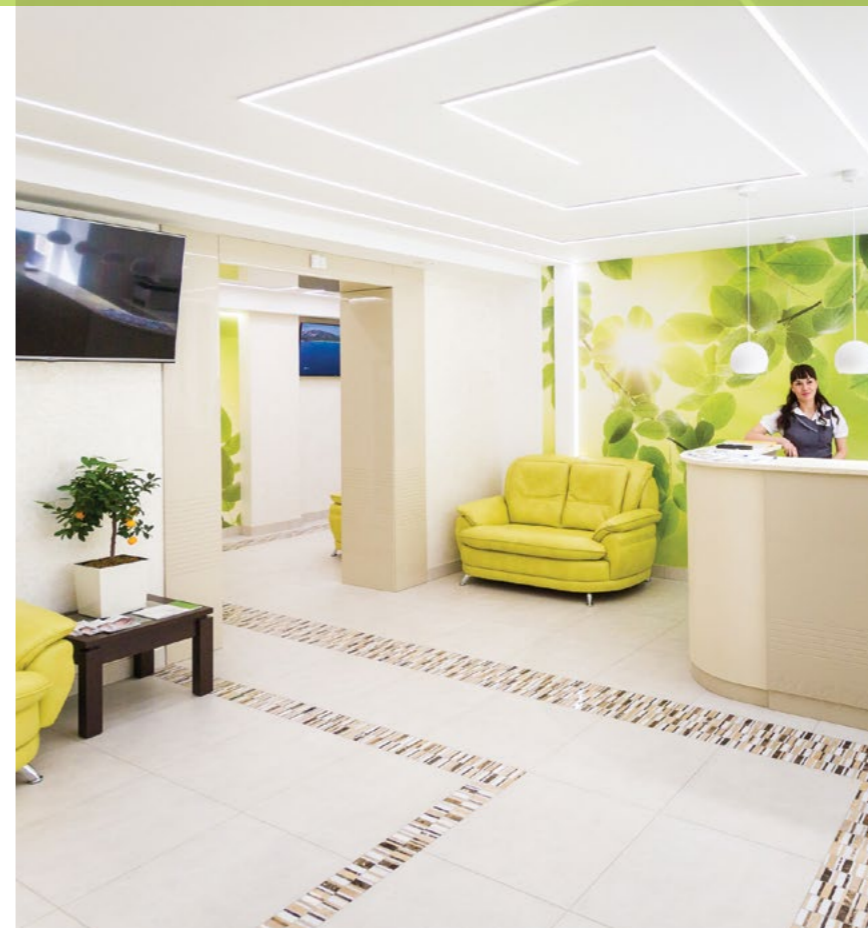


Можно лежать на мосту и смотреть, как течет вода. Или бегать, или бродить по болоту, или же свернуться клубочком и слушать, как дождь стучит по крыше. Быть счастливым очень легко.

Туве Янсон

DEPOSITPHOTOS.COM / GOODLUZ

Новый «СтильДент» на Крылова



Этим летом открылся еще один филиал стоматологической клиники «СтильДент».

Клиника удобно расположена в нескольких метрах от входа станции метро «Красный проспект», на ул. Крылова, д. 4.

В новой стоматологии сохраняется высочайший уровень медицинских услуг, как и в других филиалах сети. Уютный дизайн холлов и кабинетов, новейшее оборудование, высококвалифицированные врачи, приветливый персонал, достойный уровень сервиса — все это к вашим услугам по новому адресу.

Как и в остальных клиниках «СтильДент», в новом центре на улице Крылова, 4 доступен самый широкий спектр услуг: **терапия, ортопедическая и эстетическая стоматология, ортодонтия, хирургия.** Здесь проводится лечение

зубов любой сложности, реставрация, исправление прикуса и выравнивание зубного ряда, протезирование и имплантация зубов, лечение заболеваний слизистой полости рта и пародонта, профессиональная чистка и отбеливание, лечение зубов под микроскопом. Новый центр «СтильДент», как и остальные филиалы сети, оснащен собственной технической лабораторией, где изготавливаются зубные протезы всех видов.

Отдельно в клинике оборудован кабинет для самых маленьких пациентов. В красивом кабинете с ярким креслом и цветным витражом совсем не страшно: здесь показывают любимые мультфильмы, а братик или сестренка могут подождать рядом за игрой или рисованием.

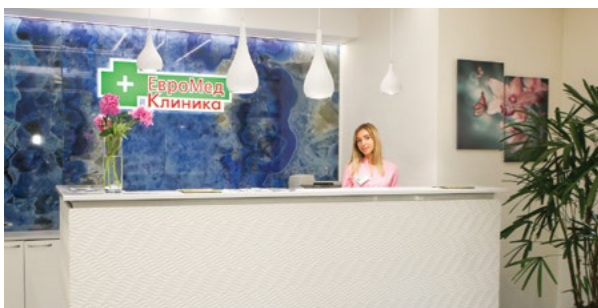
Новый филиал «ЕвроМед клиники» уже работает!

Этим летом открылся новый стационар нашей клиники — теперь мы можем проводить еще больше операций различного уровня сложности, а пациенты получают максимально высокий уровень медицинского обслуживания и послеоперационного сопровождения. Подробнее о новом стационаре читайте в фоторепортаже на стр. 10.





Новый стационар «ЕвроМед Клиники»



В ИЮНЕ 2016 ГОДА ПРОИЗОШЛО ЗНАМЕНАТЕЛЬНОЕ СОБЫТИЕ КАК ДЛЯ НАШЕЙ КЛИНИКИ, ТАК И ДЛЯ ВСЕХ ГОРОЖАН — В ЗАЕЛЬЦОВСКОМ РАЙОНЕ НОВОСИБИРСКА, ПО АДРЕСУ УЛ. ДУСИ КОВАЛЬЧУК, 7/1 МЫ ОТКРЫЛИ НОВЫЙ ФИЛИАЛ МНОГОПРОФИЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА «ЕВРОМЕД КЛИНИКА».

Новый филиал — это настоящий прорыв в области медицинского обслуживания в Новосибирске! Для нас открытие этого филиала — выход на новый уровень возможностей. Теперь мы сможем помочь значительно большему количеству пациентов, выполнять более сложные хирургические операции и на качественно ином уровне.

Это отдельное здание, где расположены амбулаторно-поликлиническое отделение и комфортабельный современный хирургический стационар. Отделения оснащены по самым современным стандартам, с применением инновационных технологий, здесь установлено новейшее оборудование для самой точной диагностики и успешного проведения самых сложных операций.



На первом этаже клиники находится амбулаторно-поликлиническое отделение. Здесь ведут прием высококвалифицированные профильные специалисты: хирурги, гинекологи, урологи, онкологи, оториноларингологи, гастроэнтерологи, терапевты и т. д.; выполняются лабораторная диагностика, УЗИ и другие виды исследований.

В ХИРУРГИЧЕСКОМ ОТДЕЛЕНИИ ПЛАНИРУЕТСЯ ВЫПОЛНЯТЬ БОЛЕЕ 3000 ОПЕРАЦИЙ РАЗЛИЧНОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ В ГОД

Второй и третий этажи здания занимает хирургический стационар. Третий этаж отведен под операционный блок. Здесь расположены три просторных операционных зала и отделение реанимации и интенсивной терапии. Весь блок спроектирован и выполнен на основе современных технологий чистых помещений. Строгое зонирование и специальная система воздухообмена с разделением воздушных потоков создают условия для безопасного выполнения операций любой степени сложности, когда риски инфекционных осложнений сведены практически к нулю. **Все операции в «ЕвроМед клинике» проводятся на уровне современных мировых**

стандартов, с использованием современных методик и аппаратуры. Мы имеем многолетний опыт успешной деятельности в области эндоскопической хирургии, абдоминальной хирургии, пластической хирургии, урологии, гинекологии, оториноларингологии, сосудистой хирургии, маммологии, травматологии и ортопедии. В клинике применяют преимущественно малоинвазивные малотравматичные методы хирургических вмешательств, с помощью таких технологий операции проводятся без больших разрезов, с минимальной кровопотерей, а время пребывания пациента в стационаре составляет в среднем 1-2 дня.



На втором этаже располагаются уютные комфортабельные палаты, оборудованные всем необходимым, в том числе сейфом, кондиционером, Wi-Fi. В каждой палате есть свой санузел с душевой кабиной.

Мы стремимся осваивать и применять лучшие достижения современной медицины, опираясь на опыт ведущих медицинских учреждений. Регулярный строгий контроль качества, современное оснащение, постоянное повышение квалификации персонала, индивидуальный подход к каждому пациенту — все это позволяет нам достигать максимальных результатов.

Теперь мы можем предложить нашим пациентам еще более высокий уровень медицинской помощи и медицинского сервиса! Но мы не останавливаемся на этом, и продолжаем работать над дальнейшим развитием и совершенствованием клиники!

Мы заботимся о вашем здоровье!

Адрес нового филиала: ул. Дуси Ковальчук, 7/1.

Единая справочная служба: +7 (383) 209-03-03.

Режим работы: пн-пт 8:00 – 20:00, сб-вс 09:00 – 19:00.

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

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



ОПАСНОЕ ЛЕТО

ЛЕТО — КАК СЛАДКО ЗВУЧИТ ЭТО СЛОВО! ОТ НЕГО ВЕЕТ НЕГОЙ И ТЕПЛОМ, СВЕЖЕСТЬЮ ГРОЗ, МОРЕМ, КЛУБНИКОЙ, ЛАСКОВЫМ ВЕТЕРКОМ, ПРИНОСЯЩИМ ЗАПАХИ ЦВЕТУЩИХ ЛУГОВ, ДОЛГИМИ ВОСХИТИТЕЛЬНЫМИ ЗАКАТАМИ И ВОЗМОЖНОСТЬЮ ГУЛЯТЬ ДНИ И НОЧИ НАПРОЛЕТ! ПОМНИТЕ СТАРЫЙ, ЕЩЕ СОВЕТСКИЙ СЛОГАН ПРО ЛЕТО: **СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА — НАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ?** СЕГОДНЯ МЫ ХОТИМ ПОГОВОРИТЬ О ТОМ, ДРУЗЬЯ ЛИ ЭТО, А ТАКЖЕ ОБСУДИМ, КАКИЕ ЕЩЕ ОПАСНОСТИ ПРИНОСИТ НАМ ТАКОЕ ДОЛГОЖДАННОЕ И ЛЮБИМОЕ ЛЕТО.

DEPOSITPHOTOS.COM / MARIJDAV

СОЛНЦЕ

Солнце дает жизнь всему на Земле. Солнце необходимо и людям, и животным, и растениям для того, чтобы полноценно расти и развиваться. Люди, живущие в регионах, где мало солнца, страдают от достаточно специфических состояний, самые известные из которых — это рахит, дефицит витамина D, депрессии. Однако, избыток солнца тоже не полезен. Самые распространенные проблемы, связанные с чрезмерным пребыванием на солнце — это солнечные ожоги, гиперпигментация, фотостарение, фотодерматоз. При длительном нахождении на солнце могут страдать незащищенные от яркого света глаза, порой можно получить даже ожог роговицы.

Загорайте с умом!

Ах, как мы себе нравимся после отпуска: отдохнувшие, посвежевшие, загоревшие, не правда ли? И разумеется, мало кто согласится всё лето прятаться от солнца, не ездить на пляжи и не гулять на свежем воздухе. Мы не против! Главное — не злоупотребляйте! Легкий загар — это прекрасно, это приятно, он придает нам такой летний вид. Но если вы регулярно «жаритесь» на пляже в са-

мый солнцепек, обгораете, потом болеете, не используете солнцезащитные средства, в том числе — солнцезащитные очки и шляпы, то у нас для вас плохие новости.

Злоупотребление загаром приводит к значительно более быстрому старению кожи, провоцирует в ней различные изменения, в том числе и злокачественные!

Естественный барьер, защищающий нашу кожу от вредного воздействия окружающей среды, — липидная пленка. И она очень чувствительна к влиянию солнечных лучей. После ее разрушения ультрафиолетовые лучи, попадая на уже беззащитную кожу, оказывают фототоксический эффект и вызывают оксидантный стресс. Вследствие этого образуются свободные радикалы, поражающие клетки кожи.

В результате воздействия на клетки кожи свободных радикалов теряется ее эластичность; она истончается, появляются ранние морщины. Ультрафиолет приводит к утолщению эпидермиса и рогового слоя кожи, что, в свою очередь, ускоряет процесс ее преждевременного истинного старения.

Кроме того, под действием свободных радикалов на коже появ-

ляются пигментные пятна (хлоазмы), а также доброкачественные и злокачественные новообразования.

Избежать вредного влияния свободных радикалов на кожу можно при помощи специальных кремов, которые, благодаря наличию в них антиоксидантов, связывают эти активные вещества, выводят их и, таким образом, защищают клетки.

Доказано, что избыточное солнечное излучение, и, особенно, солнечные ожоги в разы повышают риск развития меланомы — рака кожи, одного из самых опасных видов злокачественных заболеваний.

Для меланомы характерна высокая смертность (примерно каждый третий пациент погибает), связанная с тем, что этот вид рака стремительно развивается, дает множество метастазов. И существует один-единственный способ профилактики меланомы: защищаться от солнечного излучения, постоянно пользоваться солнцезащитными кремами, наблюдать за родинками — как только заметите какие-то изменения — немедленно обратитесь к врачу!

Злоупотребление загаром приводит к значительно более быстрому старению кожи, провоцирует в ней различные изменения, в том числе и злокачественные!



Справка

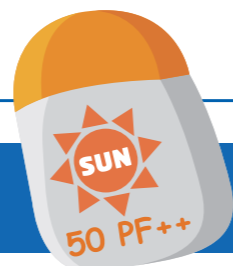
Меланома — злокачественное новообразование, рак кожи. Развивается из меланоцитов, то есть клеток, вырабатывающих пигмент кожного загар. К факторам риска развития меланомы относят избыточную инсоляцию (воздействие солнечного света на кожу), наличие большого числа «родинок» (пигментных невусов), травматизацию последних, а также наследственную предрасположенность.

Профилактика меланомы связана с факторами риска ее развития и сводится к двум основным принципам: профилактика избыточного солнечного облучения — обязательное использование солнцезащитных кремов, профилактика травматизма родимых пятен, и, конечно же, обязательное удаление пигментных невусов, имеющих высокую опасность озлокачествления.

Вас должно насторожить, если ваши родинки:

- имеют асимметричную форму (меланома не симметрична);
- изменили окраску, размер;
- начали чесаться, кровоточить, или вызывать любые другие неприятные ощущения.

Как выбрать солнцезащитный крем?

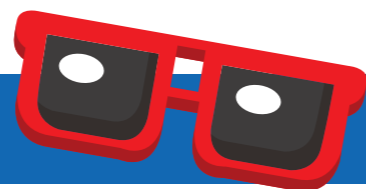


Солнцезащитный крем, санблок, крем с SPF — под всеми этими названиями скрываются кремы, без которых лучше летом не выходить на улицу, а уж тем более — не выезжать на природу и пляж. В качественных дневных и тональных кремах, чаще всего, содержится защита от солнца — ищите на упаковке волшебные буквы: SPF (Sun Protection Factor — фактор защиты от солнечного излучения).

Стоит заметить, что просто надпись SPF — это хорошо, но еще не всё. Огромное значение имеют цифры, следующие за ней. SPF может иметь разную длительность действия, об этом нам и сообщают цифры. Чем больше цифра, тем дольше вы можете находиться на солнце без вреда для кожи. Обычные дневные и тональные кремы, в лучшем случае, имеют SPF 10–20. Этого достаточно только, когда солнечное излучение невысоко: зимой или в очень пасмурные дни (да-да, кожу нужно защищать и зимой тоже!). Летом же даже в Новосибирске мы рекомендуем выби-

рать защиту с индексом 30–40, а на пляже и при поездках на юг — не менее 50! **Есть мнение, что 50–60 — это предельный фактор защиты, а все, что выше — уже маркетинговый ход.** Так что рекомендуем покупать защиту с фактором 50–60, и регулярно обновлять ее на коже. Гарантированное время действия любого санблока — 2 часа.

Кроме того, солнцезащитные кремы бывают двух типов: химические и физические. Химические впитываются в кожу и ослабляют влияние солнечных лучей. Физические же практически не впитываются — крем покрывает кожу защитной пленкой, которая отражает солнце. Физические санблоки менее приятны — многим не нравятся ощущение крема на коже, особенно в жару, но они значительно более эффективны, поэтому все же рекомендуем подобрать санблок, дающий физическую защиту от солнца.



DEPOSITPHOTOS.COM / MOSCOW2003

DEPOSITPHOTOS.COM / SHALAMOV

Защищаем глаза

Глаза нуждаются в защите от солнца не меньше, чем кожа. Яркое солнце разрушительно действует на хрусталик глаза, что может привести к развитию катаракты — заболевания, которое является причиной примерно 50% случаев развития слепоты. Солнце может вызвать ожог роговицы глаза. Оно беспощадно и к нежной тонкой коже вокруг глаз, а необходимость постоянно щуриться от яркого света способствует появлению мимических морщин.

Вывод очевиден: обязательно носите солнцезащитные очки. При

этом важно, чтобы очки не просто были красивыми и с темными стеклами, а давали 100% защиту от ультрафиолета. При покупке обязательно обращайте внимание на это! К сожалению, не все очки с темными стеклами являются солнцезащитными. В продаже можно встретить очки с темными стеклами, которые не дают защиту от ультрафиолета. Такие тонированные стекла «обманывают» наш зрачок — он расширяется, реагируя на малую интенсивность света, и на сетчатку глаза попадает еще больше ультрафиолета! При

покупке очков обязательно уточните, обеспечивают ли они 100% защиту от ультрафиолета — **у продавцов должен быть сертификат соответствия.**

Кстати! Знаете, кому солнцезащитные очки нужнее всего? Детям! Их глазки особенно подвержены влиянию ультрафиолета, так как у них еще не сформировалась окончательно структура глаза, поэтому он еще более восприимчив к внешнему воздействию. Роговица детского глаза может воспалиться уже через час пребывания на солнце без защиты.

ВОЗДУХ

Человек — существо капризное: и в холода нам тяжело, и в жару опасно. В нашем резко континентальном климате, к сожалению, нередко бывают дни, когда воздух прогревается значительно выше комфортных температур. Это провоцирует различные неприятные состояния: кожные проблемы, обострение сердечно-сосудистых заболеваний, колебания артериального давления, отеки, слабость, усталость, повышенное потоотделение и пр. Мы постарались собрать самые распространенные проблемы, связанные с летней жарой, и рассмотреть пути их решения.

Тепловой и солнечный удары

Комфортная для человека температура воздуха — примерно +21 °С для взрослого и +18 °С для ребенка. Более низкие температуры ведут к переохлаждению, более высокие — к перегреванию. Организм сибиряков слабо адаптирован к тому, чтобы длительно переносить высокие температуры, поэтому для нас особо актуально беречься от теплового и солнечного ударов. Чем они различаются?

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

Солнечный удар — это разновидность теплового удара. Происхо-

дит вследствие длительного нахождения на солнце с непокрытой головой, что приводит к расстройству работы головного мозга.

Тепловой и солнечный удары могут привести к очень серьезным последствиям, вплоть до летального исхода! Наиболее опасны эти состояния для детей и для людей, страдающих от сердечно-сосудистых заболеваний.

Обратите внимание на эти рекомендации: не находите долго на жаре, обязательно надевайте головной убор при выходе на солнце, одевайтесь по погоде, выбирайте легкую одежду из натуральных тканей, пейте больше воды.

При первых признаках ухудшения самочувствия постарайтесь уйти в прохладное место. Если симптомы не проходят, не тяните и вызывайте Скорую помощь!

Симптомы теплового и солнечного ударов

- головокружение, головная боль;
- светобоязнь;
- потемнение и «мушки» в глазах;
- шум в ушах;
- повышенная возбудимость;
- тошнота, рвота;
- изменение ритма пульса (замедление или учащение);
- временное помутнение или потеря сознания, бред, галлюцинации;

- кожа краснеет, становится сухой и горячей;
- снижение артериального давления;
- повышение температуры тела до 40–42 °С.

Повышенное потоотделение

Гипергидроз или повышенное потоотделение — это неопасно для жизни, но чрезвычайно неприятно. И летом, в жару, этот дискомфорт становится особенно острым. К счастью, современная медицина позволяет решить эту проблему легко и надолго.

Иногда при повышенном потоотделении достаточно просто подобрать подходящий антиперспирант.

Если вы все же перегрелись:

- постарайтесь уйти в тень или в прохладное помещение;
- выпейте прохладной воды;
- приложите ко лбу холодный компресс, ополосните лицо водой;
- снимите всю одежду, если это невозможно — хотя бы расстегните воротник, манжеты, ремень;
- если есть возможность, оберните вокруг себя влажную ткань или облейтесь прохладной водой.

Тепловой и солнечный удары могут привести к очень серьезным последствиям, вплоть до летального исхода



При усиленном потоотделении обычные дезодоранты-антиперспиранты, к сожалению, малоэффективны, но может помочь медицинский антиперспирант.

Принцип действия антиперспирантов основан на том, что благодаря солям металлов (алюминия, цинка или циркония), содержащимся в этих средствах, на коже образуется тонкая пленка, которая препятствует появлению пота. Но если пота выделяется слишком много, эту пленку просто — напроосто смывает.

Отличие медицинских антиперспирантов — в более высоком содержании солей металла — от 11 до 50% по сравнению с 2% в обычных антиперспирантах. В такой концентрации действующие вещества не просто покрывают кожу, а проникают в нее. Потовые железы оказываются заблокированными изнутри, и со временем даже начинают вырабатывать меньше пота. Нередко через несколько лет постоянного применения медицинских антиперспирантов гипергидроз проходит. **Медицинские антиперспиранты надо подбирать при помощи врача — неправильная дозировка и неподходящее средство могут привести к раздражению на коже.** По поводу того, как лучше его применять, тоже необходимо посоветоваться со специалистом. Вам могут порекомендовать не только использование медицинского антиперспиранта, но и

лекарственные средства на основе алкалоидов красавки, которые уменьшают секрецию потовых желез.

Обычно врачи советуют решать проблему, начиная с более простых и слабых средств — от личной гигиены и использования антиперспирантов или талька; если они не помогают, пробовать медицинские процедуры: электрофорез, инъекции ботулотоксина

Наиболее эффективное средство для борьбы с гипергидрозом — инъекции ботулотоксина. Да-да, того самого, который сейчас широко используют для того, чтобы избавиться от морщин. Инъекции делают в определенные точки, препарат попадает в нервные окончания и блокирует выделение пота. Соответственно, в месте введения ботулотоксина пот исчезает. Поставить укол можно в любое место: в подмышки, стопы, ладони. Эффект от процедуры становится заметным уже на 2-3 день. Полностью проблема уйдет недели через две. Эффект длится от 6 месяцев до полутора лет — потом курс повторяют.

Процедура практически безболезненная — иголки для введения ботулотоксина очень тонкие, к тому же врач может предварительно нанести на место укола крем, снижающий болевую чувствительность — тогда вы вообще ничего не почувствуете. Этот метод достаточно безопасен, обычно не

вызывает побочных эффектов и осложнений, однако, предварительно все же стоит посоветоваться со специалистом.

КАК СПАСТИСЬ ОТ ЖАРЫ

Конечно, можно спастись от жары, уехав на Чукотку или Северный полюс, но мы не будем предлагать этот метод, как чересчур радикальный. Еще хороший вариант — провести все жаркие дни под кондиционером или плавать в море. Но, к сожалению, это тоже не всегда получается. Так что же делать, если в славный город Анадырь вы пока не собираетесь, к морю вас никто не отпускает надолго, а кондиционеры есть далеко не везде, да и к тому же очень быстро приводят к простуде?

Вода — ваш лучший друг в жару: пейте много чистой воды (не сладкую газировку, не кофе и не спиртное), купайтесь в водоемах (соблюдая технику безопасности, о которой мы рассказываем ниже), принимайте прохладный душ как можно чаще. Сейчас лучшее время, чтобы начать обливаться холодной водой или практиковать контрастный душ.

Уменьшайте физические нагрузки. Спорт — это прекрасно, но в жаркую погоду поберегите себя. Физические нагрузки увеличивают теплообмен, что приводит к повышенному потоотделению и обезвоживанию организма. Если все же не хотите прерывать тренировки, за-

нимайтесь в прохладном, хорошо проветренном помещении и обязательно много пейте чистой воды.

Бросайте курить. В курении нет ничего хорошего в любую погоду, но в жару оно особенно вредно. Никотин сужает кровеносные сосуды, провоцирует повышение артериального давления. Жара действует на наш организм сходным образом, удваивая нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Соответственно, курение в жару — опасно вдвойне.

Продумайте свой рацион. Летнее меню должно быть легким, низкокалорийным, с низким содержанием сахара, кофеина, жирных и мучных продуктов — все, что с трудом переваривается, требует от организма повышения теплообмена. Не переешайтесь! Из белковой пищи стоит предпочесть рыбу — это самый легкий белок, быстро переваривающийся. Ешьте больше овощей, фруктов, ягод — благо, летом это так доступно — и витаминами запасетесь, и для фигуры полезно, и организму легко, и воды в них много.

Больше пейте. В жару нужно пить много чистой и минеральной воды; травяные чаи, особенно, мятный; квас, сок сельдерея, отвары липы и ромашки.

Выбирайте правильную одежду. Тесные вещи и одежда из плотных синтетических тканей плохо пропускают воздух и нарушают теплообмен, что может привести к перегреву. Летние наряды должны быть из

натуральных тканей: хлопка, льна, вискозы, шелка; свободного кроя — чтобы облегчить доступ воздуха к телу. Помните, что светлые вещи отражают солнечные лучи, в то время как темные их поглощают — то есть в светлой одежде днем вам будет прохладнее. И не забывайте о головных уборах — поберегите вашу голову от солнечного удара.

Сократите использование косметических средств. В жару все запахи усиливаются, и ваши прекрасные духи могут довести вас и окружающих до головной боли. Многие косметические средства в жару могут вызывать раздражение кожи, закупоривать сальные железы. Кроме того, некоторые косметические средства в сочетании с солнечными лучами могут привести к появлению гиперпигментации. Выбирайте летом некомедогенные, непарфюмированные средства.

ВОДА

Спасение на водах

Летом травматологи переживают наплыв пациентов со специфичными травмами — полученными при купании. От чего это происходит и какую технику безопасности необходимо соблюдать при купании в открытых водоемах, мы расскажем вам в этой статье.

Нырнуть в жаркий день в прохладную водичку — это особое удовольствие, да и для здоровья плавание очень полезно. Однако, такие

прыжки в воду, если вы не знаете глубину водоема, могут привести к серьезной травме, инвалидности и даже смерти! Существует даже специальный медицинский термин «травма ныряльщика».

Не ныряй, там мелко!

«Травма ныряльщика» — это переломы или вывихи позвонков шейного отдела позвоночника, часто сопровождающиеся повреждением спинного мозга, которые происходят вследствие резкого удара головой о дно. Ныряльщик летит в воду на небольшой скорости, особенно, если прыгает с крутого берега или с трамплина, и с разгону ударяется головой о дно. В результате шея резко сгибается или перерастрагивается, происходит перелом (или вывих) позвонка или позвонков, и как следствие — деформируется позвоночный канал. Спинной мозг сдавливается, травмируется, кроме того, дополнительную травму спинному мозгу наносят костные отломки сломанных позвонков.

Перелом или вывих шейных позвонков, сопровождающийся травмой спинного мозга примерно в 70% случаев приводит к смерти человека, оставшиеся 30% пострадавших получают инвалидность 1 или 2 группы. При этом, практически, все «ныряльщики» — люди работоспособного молодого возраста, которые вели активный образ жизни и вдруг в один момент оказались обездвужены.

Дезодоранты и антиперспиранты — разница есть!

Дезодоранты предназначены для маскировки и устранения неприятных запахов, они предотвращают размножение бактерий и зачастую уничтожают микроорганизмы, вызывающие запах. Действие антиперспирантов заключается в том, что они закры-

вают выводные протоки потовой железы, и не дают жидкости выходить на поверхность — соответственно, и запаха нет. В чистом виде они практически не встречаются — обычно их смешивают и получают дезодоранты-антиперспиранты, которые

блокируют потоотделение, обладают антибактериальным эффектом и маскируют запахи.

ВАЖНО, что антиперспиранты нужно наносить только на сухую чистую кожу — на уже появившийся пот они никак не действуют.

Происходит это потому, что в спинном мозге, расположенном в позвоночном канале, находятся пучки нервных волокон, по которым проходят чувствительные и двигательные импульсы. Буквально сразу же после момента травмы у пациента возникает паралич — один из основных клинических признаков травмы позвоночника. После такой травмы человек, даже оставшийся в живых после перелома шеи, зачастую, просто не может вынырнуть и погибает. Если все же ныряльщик вынырнул, или его вовремя вытащили на берег, ему предстоит долгое и серьезное лечение. Успех этого лечения во многом зависит от того, насколько правильно была оказана первая помощь и насколько оперативно человек был доставлен в больницу.

Прогноз в случае получения подобной травмы обычно неутешителен. Это тяжелая категория пациентов с параличом верхних и нижних конечностей, нарушением функции всех органов и систем ниже места повреждения. У таких пациентов нарушается потоотделение, в результате температура тела повышается вместе с температурой окружающего воздуха. Дышать адекватно они не могут из-за паралича участвующих в акте дыхания межреберных мышц, поэтому часто их приходится подключать к аппарату искусственной вентиляции на дни или даже недели, пока организм не привыкнет к новым условиям существования. Многие пациенты

с травмой шейного отдела спинного мозга умирают в первый год после полученной травмы от тяжелых осложнений. Это страшные клинические случаи, но говорить о них необходимо для того, чтобы предотвратить подобные ситуации.

Лечение данных состояний, в первую очередь, оперативное. Чем раньше проведено хирургическое вмешательство, тем больше шансов у пациента на то, что он сможет встать на ноги и жить полноценной жизнью. Оптимальный период от момента получения травмы до начала операции не более четырех часов. Последующее восстановление пациентов с тяжелыми проявлениями поражения спинного мозга — достаточно долгий процесс, который может длиться от нескольких месяцев до нескольких лет. К сожалению, исход реабилитации не всегда положительный.

Полет на «тарзанке»

Еще одна частая травма, подстерегающая любителей активного пляжного отдыха, — падение с «тарзанки» — очень популярного развлечения среди детей и взрослых. Нередко ныряльщик не успевает сгруппироваться во время своего полета в воду, и следствием прыжка может оказаться все тот же перелом позвоночника, причем не только шейного отдела, но и грудного или поясничного. Также велик риск получить закрытую

тупую травму брюшной полости и даже разрывы внутренних органов — из-за удара животом о воду.

Мне до тебя не доплыть

Еще одна опасность на воде связана с ситуацией, когда человек не рассчитал свои силы, далеко заплыл и понимает, что не может доплыть обратно до берега. Нередко это усугубляется тем, что от перенапряжения и длительного нахождения в холодной воде сводит ногу судорогой.

Что делать?

■ Самое главное — никакой паники. Если вы устали плыть, лягте на воде на спину, широко раскинув руки и ноги — в виде звезды и глубоко дышите. Так вы сможете отдохнуть и набраться сил, чтобы продолжать движение.

■ Если чувствуете, что вас уносит течением, плывите по диагонали к ближайшему берегу. Не пытайтесь плыть против течения, только растратите зря силы.

■ Если у вас свело ногу, обхватите большой палец большой ноги и потяните за него ступню на себя.

■ Запутались в водорослях или зацепились за что-то на дне? Не дергайтесь, чтобы не запутаться еще сильнее. Вдохните воздуха, нырните и спокойно руками распутайте водоросли, отцепитесь от постороннего предмета и только тогда отплывайте в сторону от данного места. **EM**

Правила безопасности на воде

■ Не купайтесь в незнакомых местах и там, где купание запрещено. Не ныряйте, если не знаете, на какой глубине находится дно и чистое ли оно!

■ Если вы купаетесь в большой реке или море, не забывайте, что там могут быть лодки, катера, водные мотоциклы. Держитесь от них подальше.

■ Если вы на море, и погода ветреная, в море есть заметные волны, то не стоит заходить в воду. Такие волны чрезвычайно опасны и могут просто сбить вас с ног, накрыть полностью, не дать вернуться к берегу.

■ Если вы плаваете на надувном матрасе, камере, плоту или лодке — сле-

дите за тем, чтобы, забывшись, не уплыть слишком далеко от берега.

■ Если вы употребляли спиртное — не надо заходить в воду! Летом мы практически после каждого выходных читаем грустные новости об утонувших в состоянии алкогольного опьянения людях. Примерно 70% погибших при купании были нетрезвы.

■ Людям, имеющим сердечно-сосудистые заболевания, следует с осторожностью заходить в воду, особенно, в жаркую погоду. Резкий перепад температуры может привести к подъему артериального давления и, как следствие, — инфаркту или инсульту.

■ Не оставляйте детей без присмотра! Даже, если малыш умеет плавать, он может не рассчитать своих сил, увлечься, запутаться в водорослях или уйти ногами в глину, илистое дно и скрыться под водой. Ребенок зачастую не может адекватно оценить опасность, поэтому задача родителей быть бдительными, не оставлять ребенка в воде одного даже на пару минут.

Помните: безвыходных ситуаций не бывает! Будьте аккуратны при купании, соблюдайте наши рекомендации, руководствуйтесь здравым смыслом, и тогда вода принесет вам только приятные ощущения!

ВНИМАНИЕ, опасность!

Мало кто знает о такой опасности на море, как отбойное течение (rip current, рип). Это одно из самых опасных явлений, из-за которого нередко даже уверенные в себе пловцы могут утонуть, находясь совсем рядом с берегом! Отбойное течение возникает у самого берега, и может подхватить человека, стоящего в воде по грудь или даже по пояс, и унести его в открытое море.

Отбойное течение образуется во время приливов, и может появиться практически в любом месте пляжа. Наиболее опасны отбойные течения мелководных морей с пологим, низинным берегом, который обрамляют песчаные косы, мели и островки. Во время от-

лива массы воды не могут постепенно вернуться в открытое море из-за сдерживающей их песчаной косы, давление воды на узкий пролив, соединяющий лиман с морем, резко нарастает. В результате в этом месте образуется быстрина, по которой вода устремляется обратно в море с большой скоростью (до 2,5–3,0 м/сек). И выплыть из этого стремительного потока очень сложно, особенно, если поддаться панике и пытаться вернуться к берегу напрямую. Отбойное течение представляет собой узкую (если повезет, то метров 50) полосу стремительно текущей воды. Соответственно, чтобы выплыть из него, надо плыть параллельно берегу, а не к нему! Если же отбойное течение очень широкое (встречаются случаи ширины

по 200–300 метров), то все равно расслабьтесь — это не водоворот, оно не утащит вас на дно, и оно довольно скоро ослабнет. Главное — расслабьтесь, держитесь на воде и экономьте силы. Ведь чаще всего тонут люди, которые поддаются панике и не знают, как правильно себя вести.

Как определить отбойное течение?

Оно выглядит, как река: бурный канал бурлящей воды перпендикулярно берегу. Как правило, этот поток отличается по цвету от остального моря, или покрыто пеной, морской растительностью. На месте отбойного течения можно увидеть разрыв в структуре приливных волн.



Кандидат
медицинских наук,
оториноларинголог
«ЕвроМед клиники»
**Ирина Владимировна
ПОДВОЛОЦКАЯ**
рассказывает нам о том,
почему после купания
может развиваться
ОТИТ.

НЕ НЫРЯЙ ГЛУБОКО! ИЛИ ПОЧЕМУ ЛЕТОМ БОЛЯТ УШИ

Представьте себе картину: лето, жара, берег Обского водохранилища... Так и тянет окунуться в теплую водичку! Нырять с разбегу — красота! Изнуряющая жара отступает и, если зажмуриться, то на минуту можно представить, что у ног плещется Черное (Средиземное, Эгейское и т. д.) море... Выходные прошли на ура! А в понедельник к вечеру появился дискомфорт в ухе: зуд, а почесать в ухе — больно, да и любимый инструмент для туалета уха — ватная палочка даже на полсантиметра не проходит! Бежать в аптеку? Можно и так, но для начала хотелось бы понять, что же произошло и как не испортить впечатление от купания.

Отит отиты — рознь

Во-первых, стоит вспомнить, что ухо человека — достаточно сложная система, состоящая из трех отделов: наружного, среднего и внутреннего.

Внутреннее ухо располагается глубоко в пирамиде височной кости, содержит лабиринт с периферическим отделом вестибулярного анализатора и улитку, где у волосковых клеток берет свое начало слуховой

нерв. Во время купания внутреннее ухо не пострадает, если только дно водоема чистое, а вы не любитель нырять в незнакомом месте, в этом случае черепно-мозговая травма вам не грозит.

Среднее ухо состоит из барабанной полости со слуховыми косточками, слуховой трубы и системы воздухоносных ячеек сосцевидного отростка. Этот отдел страдает при насморке, а точнее, при нарушении нормальной вентиляции слуховой трубы. Это произойдет, если вода была ниже температуры комфорта, и вы переохладились. В этом случае первоначально возникнет насморк, а уж затем ухо постепенно заложит и разовьется острый средний отит. Еще один вариант — попадание воды в ухо через евстахиеву трубу, если вы попытались вдохнуть носом под водой. Точно так же можно заработать отит при неправильно проведенном гигиеническом промывании полости носа. Первое, что необходимо сделать, когда вы ощутили дискомфорт, — закапать (забрызгать) в нос сосудосуживающие препараты. Да-да, не удивляйтесь, несмотря на то, что дискомфорт в ухе, лечение на-

правлено на нос. В целом, процесс комплексный и достаточно длительный, без помощи специалиста тут не обойтись.

Наконец, наружное ухо. По строению, пожалуй, оно наиболее простое, но проблемы способно доставить ничуть не меньше, чем другие отделы слухового анализатора. К наружному уху относится ушная раковина и наружный слуховой проход. Ушная раковина состоит из хряща (большая часть) и жировой ткани (мочка уха), покрытых кожей. Воспаление в ней развивается, чаще всего, при травме — ударе или царапине. Наружный слуховой проход представляет собой полую трубку до 2,5 см в длину, заканчивающуюся тонкой барабанной перепонкой. Стенки наружного слухового прохода покрыты кожей, которая в переднем (перепончато-хрящевом) отделе содержит волосные фолликулы, сальные и серные железы. Благодаря такому строению, именно в этой части может легко возникнуть воспалительный процесс. Он носит название наружного отита и неслучайно его еще называют «ухом пловца». Дело в том, что в воде содержится множество микро-

организмов, в большинстве случаев, они не опасны для человека, ведь наша кожа обладает достаточно серьезными средствами защиты. Однако, при длительном воздействии влаги водохранилища поверхностные слои эпидермиса разрыхляются и проникновение возбудителей в более глубокие слои существенно облегчается.

Возбудителями наружного отита могут стать как бактерии, так и грибы. И те, и другие оказываются в условиях термостата: в наружном слуховом проходе купальщика тепло, темно и сыро. Порой, в попытках удалить влагу из уха после купания мы сами травмируем кожу, повышая вероятность инфицирования. Последствия не заставляют себя долго ждать.

Обычно на начальном этапе ведущей жалобой пациента с наружным отитом является зуд. Справиться с ним пробуют путем повторного туалета наружного слухового прохода, используют ватную палочку, а то и другие подручные средства. Воспалительный процесс усиливается, постепенно развивается отек кожи в переднем отделе наружного слухового прохода, просвет его уменьшается. Усиливается дискомфорт в ухе и околоушной области, нарастает болезненность. Часто пациенты жалуются на боль при открывании рта, прикосновении к козелку или заушной области. Кожный покров слухового прохода гиперемирован, в просвете постепенно накапливается транссудат, он инфицируется и превращается в гнойное отделяемое. За счет сужения просвета слухового прохода кожа постоянно контактирует с патологическим отделяемым, происходит мацерация (слущивание поверхностных слоев эпидермиса). Чешуйки кожи, смешиваясь с отделяемым, заполняют оставшийся просвет слухового прохода в виде пробки — ухо «закладывает». Часто воспалительный процесс распространяется на близлежащие мягкие ткани, повышается температура.

Вот уж, действительно, искупались!

Безусловно, наружный отит развивается далеко не после каждого захода в воду, однако, существуют

факторы риска, увеличивающие вероятность его возникновения.

Одним из них является повышенный уровень сахара крови. Пациенты с сахарным диабетом склонны к гнойно-воспалительным процессам, а уж если наружный отит или фурункул наружного слухового прохода повторяются с завидным постоянством, уровень глюкозы крови точно стоит проверить. Любой процесс в организме, снижающий иммунитет, может способствовать развитию воспалительного процесса. Даже бесконтрольный прием антибактериальных препаратов может вызвать отомикоз (грибковое поражение слухового прохода). Наружные отиты легко возникают в детском возрасте, так как достаточно сложно объяснить ребенку, что не стоит чесать в ушке, купаясь в реке, а после купания его необходимо аккуратно высушить.

В общем, наружный отит — вещь неприятная, весь отдых может испортить. Что же делать, чтобы его избежать и как бороться с болезнью?

Профилактика

Заходя в водоем, позаботьтесь о том, чтобы как можно меньше воды попало в наружный слуховой проход: идеальный вариант, конечно, шапочка для купания, но много ли отдыхающих ее надевает... Еще один способ уберечь ухо от влаги — на небольшой кусочек ваты нанести любой крем или масло и закрыть просвет слухового прохода (масляной стороной внутрь).

Именно так рекомендуется поступать при любых водных процедурах тем, кто все-таки не избежал проблем после купания, ведь беречь ухо от воды — первая рекомендация при лечении отита.

Высушите наружный слуховой проход, если во время купания в него попала вода. Лучше это аккуратно делать с помощью ватной палочки, а если вы знаете за собой склонность к легкому возникновению фурункулов и других гнойных процессов, то лучше использовать раствор антисептика. Подойдет раствор хлоргексидина, мирами-

стина, малавита (не забудьте его развести водой).

Если вы заболели

Если в ухе появился дискомфорт, а попытка туалета слухового прохода сопровождается болезненными ощущениями, то все, что можно сделать до осмотра врача — обработать кожу слухового прохода спиртосодержащим раствором: фурацилиновым или борным спиртом с помощью ватной палочки.

Я уверена, что, если вы придете в аптеку и пожелаетесь провизору на боль в ухе, вам тут же предложат на выбор 2–3 вида ушных капель, и что-то из купленных лекарственных препаратов будет уместным в данной ситуации. Однако, хотелось бы предостеречь вас от самолечения: капли бывают разные — какие-то имеют спиртовую основу, другие водную, некоторые содержат антибиотик, другие — гормон, третьи — лидокаин или противогрибковый компонент. И не стоит забывать о возможности аллергической реакции на компоненты препарата.

Казалось бы, выбор огромен, но он ограничен характером возбудителя, вызвавшего воспалительный процесс. Оценить это может только оториноларинголог, проведя отоскопию (осмотр наружного слухового прохода и барабанной перепонки). Целостность последней, кстати, играет далеко не последнюю роль при выборе ушных капель.

Необходимость использования препаратов системного действия (антибиотики, противогрибковые, антигистаминные средства) также может оценить только врач. Поэтому, если поднялась температура, боль в ухе носит разлитой характер, отек и покраснение кожи распространяются на щеку, шею или заушную область — не теряйте времени, поспешите к оториноларингологу!

Нам вовсе не хотелось бы, чтобы прочитав статью, вы далеко обходили бы все водоемы. Мы слишком долго ждем лета, чтобы не воспользоваться всеми его прелестями, поэтому купайтесь с удовольствием! **ЕМ**

ЛЕТО И КОЖА

Летом, в жару, нередко появляются или обостряются различные дерматологические заболевания. Кто из нас не сталкивался в жаркое время года с раздражением, покраснением кожи, непонятными высыпаниями или аллергической реакцией на растения или укусы насекомых? Вместе с дерматовенерологом «ЕвроМед клиники» Еленой Анатольевной ФЕОКТИСОВОЙ мы рассказываем о самых распространенных летних неприятностях с кожей.

DEPOSITPHOTOS.COM / RIDOFANZ

В теплые месяцы в нашей жизни появляются новые факторы, провоцирующие заболевания: это жара и как следствие — повышенная потливость, активное солнечное облучение, резкие перепады температур от жары к прохладе; большое количество растений и насекомых, с которыми мы ежедневно контактируем. Всё это может привести к определенным проблемам, которые проявляются на нашей коже.

АКНЕ МАЙОРКИ

Акне Майорки еще иногда называют «летнее акне». Жаркие дни провоцируют повышенное потоотделение, солнце подсушивает кожу, и как следствие — сальные железы закупориваются, приводя к появлению угрей. Провоцирующим фактором для появления таких высыпаний могут быть и косметические средства, которые закупоривают кожу. Чаще всего высыпания локализуются на груди и между лопатками — в этих местах много сальных желез, и здесь концентрируется пот.

Симптомы: Угревая сыпь, появляющаяся летом и самостоятельно исчезающая в зимнее время.

БАКТЕРИАЛЬНЫЕ ИНФЕКЦИИ

На фоне повышенной потливости могут проявиться стрептококковая и стафилококковая инфекции. Стрептококки и стафилококки — это бактерии, являющиеся причиной развития множества заболеваний различных локализаций. Стрептококковые и стафилококковые инфекции очень разнообразны: это могут быть заболевания кожи, органов дыхания, пищеварения, мочеполовой сферы и пр. Заболевания, вызванные бактериальной инфекцией, обычно тяжело протекают и могут привести к осложнениям.

Стафилококковая инфекция попадает в организм различными путями: пищевым, контактным, аэрозольным, воздушно-пылевым. Для

профилактики распространения бактерий важно соблюдать личную гигиену, тщательно мыть руки, продукты, посуду, детские игрушки, регулярно делать влажную уборку в помещении.

Стафилококки могут длительное время сохраняться в пищевой среде, опасностью заражения обладают продукты животного происхождения (животные тоже болеют стафилококковой инфекцией): в сыром молоке, непрожаренном мясе, яйцах всмятку, мороженом, кондитерских изделиях.

Симптомы наличия бактериальной инфекции:

Нередко о наличии стафилококковой или стрептококковой инфекции можно судить по поражениям кожи. Бактериальная инфекция может вызывать появления фурункулов, флегмон, абсцессов, сикоза (воспаление волосяных фолликулов), пиодермию (гнойничковое поражение кожи), ожогоподобный кожный синдром и др. Стрептококковая инфекция может вызывать рожистое воспаление, которое характеризуется появлением выраженного отека, жжения, покраснения кожи, лихорадки.

ГЕРПЕС

Перепады температуры, когда мы с жары заходим в помещение с работающим кондиционером или садимся в прохладный автомобиль или автобус, могут привести к обострению герпеса, как простого, так и опоясывающего. Герпес — это вирусное заболевание, проявляющееся мелкими болезненными пузырьками на коже. Вирус герпеса может жить в организме человека годами и проявиться при снижении иммунитета, переохлаждении, стрессах. Существует несколько разновидностей вируса герпеса.

Проявлениями **вируса простого герпеса** (H.simples) являются множественные пузырьковые высыпания, которые локализуются на красной кайме губ, коже пред-

дверия полости носа, на половых органах. В тяжелых случаях развивается воспаление слизистой оболочки рта — стоматит, который в свою очередь может перейти в герпетическую ангину.

Опоясывающий герпес (H.zoster) — «родственник» ветряной оспы. Это заболевание вызывается тем же вирусом. То есть после того, как человек переболел ветрянкой, в его организме мог сохраниться вирус, причем в таком «спящем» режиме он может существовать в организме десятилетиями, а активизироваться в момент ослабления иммунитета, стресса, переутомления и т.п. Проявления опоясывающего герпеса также бывают в виде пузырьков, но на гораздо большей площади — крайне неприятны и болезненны, могут появляться практически на любом участке тела, причем располагаются по ходу нервных стволов и сопровождаются герпетической невралгией — весьма болезненным состоянием.

Симптомы герпеса:

- мелкие пузырьковые, наполненные мутной жидкостью, болезненные высыпания на губах, во рту, полости носа, в наружных слуховых проходах и на ушных раковинах, на половых органах
- боль, зуд в местах высыпаний
- болезненные высыпания на коже грудной клетки, как правило, с одной стороны, по ходу ребра; иногда — на шее
- сильная межреберная боль (при опоясывающем герпесе).

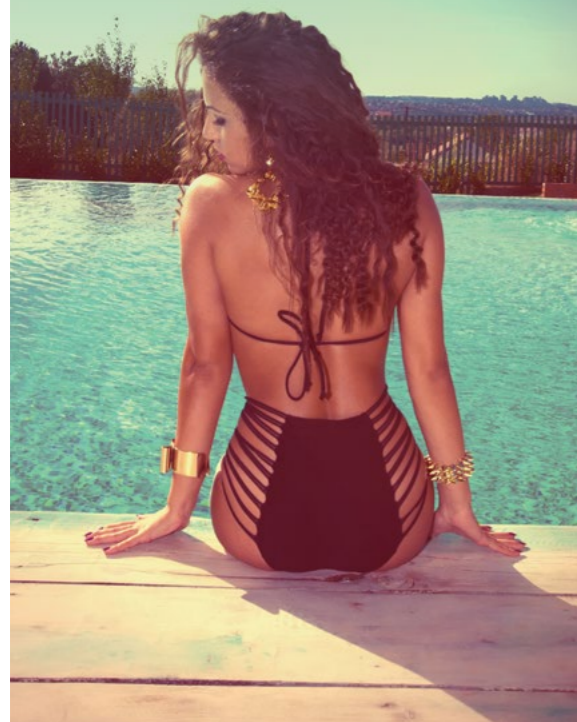
ПОСТТРАВМАТИЧЕСКАЯ МИКРОБНАЯ ЭКЗЕМА

Это заболевание может развиваться на фоне укусов насекомых, комаров, мошек, порезов, ссадин, натертых ног, солнечных ожогов и других повреждений кожи, которые так часты летом. Индивидуальная реакция кожи на повреждение, особенно, на фоне сниженного иммунитета или наследственной предрасположенности, «сбоя» в обмене веществ и т.п.,

Знаете ли вы?

Неровный загар может говорить о наличии у вас грибковой инфекции — отрубевидного (разноцветного) лишая!

Это хроническая грибковая инфекция, поражающая поверхностные слои кожи. Грибок может активизироваться на фоне повышенной потливости. Грибок приводит к появлению невоспалительных пятен, не слишком заметных на бледной коже. Эти пятна не загорают, и не поглощают ультрафиолет. В итоге, на фоне потемневшей под лучами солнца коже, места, пораженные грибом, остаются светлыми. Со временем эти участки увеличиваются в размерах. Локализуются они, чаще всего, на спине и груди, реже — на плечах и животе, волосистой части головы.



могут привести к микробной экземе.

Симптомы посттравматической микробной экземы:

- зуд
- отечность и покраснение кожных покровов
- сыпь в виде пузырьков, иногда наполненных гноем
- формирование корок в местах вскрытия пузырьков

При отсутствии лечения посттравматическая микробная экзема переходит в хроническую форму.

КОНТАКТНЫЕ ДЕРМАТИТЫ

Контактный дерматит — это общее название для дерматологических заболеваний, возникающих в результате непосредственного воздействия на кожу раздражающих химических веществ. Существуют три типа этого заболевания:

Простой контактный дерматит развивается вследствие воздействия на кожу химических раздражителей (кислот, щелочей).

Аллергический контактный дерматит может быть вызван контактом с металлами, латексом, красителями, растениями, косметическими средствами, лекарственными мазями, солнцезащитными кремами.

Фототоксический контактный дерматит — индивидуальная реакция на ультрафиолет, так называемая аллергия на солнце.

Симптомы:

- зуд
- локальное покраснение, отек
- высыпания в виде пузырьков, наполненных жидкостью
- эрозии.

Контактный дерматит развивается исключительно на участке кожи, который контактировал с аллергеном. Симптомы могут появиться не сразу, а через несколько дней после контакта. *Подробнее об этой реакции на ультрафиолет читайте на стр. 28*

ЭРИТЕМАТОЗНАЯ ПРЕЛОСТЬ

Это поверхностное воспалительное поражение кожи, развивается обычно в местах кожных складок, соприкасающихся поверхностей. Чаще всего, это заболевание встречается у детей. Основные причины развития заболевания — повышенная потливость, грибковые и стрептококковые инфекции, нарушение обмена веществ.

Симптомы:

- покраснение кожи (без резких границ со здоровой областью)
- пузырьковая сыпь
- ссадины с нечеткими очертаниями, трещины
- отеки
- боль, жжение в местах повреждения кожи
- неприятный запах

Если вы заметили у себя любой из вышеперечисленных симптомов, не теряйте времени — обращайтесь к дерматологу! Большинство заболеваний, при кажущейся их безобидности, сами не проходят, и могут либо перейти в хроническую форму, либо спровоцировать развитие более тяжелых состояний. Современная медицина позволяет быстро диагностировать заболевание и в сжатые сроки помочь вам избавиться от него. **EM**



Диагностика и лечение лор-заболеваний

Все виды операций в области оториноларингологии. Эндоскопическая хирургия. Лечение с использованием лазера.

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗАНИЮ УСЛУГ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

реклама

Издание: На осуществление медицинской деятельности № ЛО-54-01-002475 от 17 января 2014 г., № ЛО-54-01-002515 от 30 сентября 2014 г.

DEROSPHOTOS.COM / СОКАСОКА

Фотодерматозы

Все чаще диагностируется так называемая аллергия на солнце — фотодерматозы. Кандидат медицинских наук, аллерголог—иммунолог «ЕвроМед клиники» Юлия Борисовна СЕЛИХОВА рассказывает нам о том, что это за заболевание, и как можно уберечься от него.

Это группа заболеваний, характеризующихся повышенной чувствительностью кожи к воздействию солнечных лучей, как ультрафиолетовых, так и видимых световых. При этом развиваются воспалительные и дистрофические явления разной степени выраженности.

Солнечный свет состоит из волн разной длины: ультрафиолетовое (УФ) излучение, инфракрасное и видимое излучение. Самое серьезное из них в плане повреждения кожи — это УФ-излучение. Его делят на УФА (320–380 нм), УФВ (280–320 нм) и УФС (200–280 нм). Наиболее опасно УФС, но оно, в основном, поглощается озоновым слоем стратосферы и не достигает земной поверхности.

Воздействие УФА-лучей наиболее глубокое. Они проникают в дерму и соединительную ткань и при длительном воздействии вызывают дистрофические изменения соединительной ткани, ускоряют процесс старения кожи (фотостарение, геродермия), могут способствовать развитию меланомы, вызывать повреждения ДНК и мутации в клетках кожи.

УФВ-излучение поглощается, преимущественно, клетками верхних слоев эпидермиса, вызывает загар и солнечные ожоги. В малых дозах УФВ-лучи индуцируют синтез витамина Д. УФВ-излучение в большом количестве способствует развитию опухолей кожи, в том

числе и меланомы. Доказано также иммуносупрессивное действие УФВ-излучения, что приводит к снижению иммунитета в отношении инфекционных и паразитарных заболеваний.

Чувствительность кожи к воздействию УФ-лучей зависит от индивидуальных особенностей человека и цвета его кожи.

Варианты фотодерматозов

1. Изменения, вызванные чрезмерной по интенсивности или длительности инсоляцией (фототравматические реакции):

- солнечные ожоги, крапивница;
- фотостарение кожи, солнечный эластоз;
- актинический (солнечный) кератоз;
- предопухолевые и опухолевые поражения кожи.

2. Фотодерматозы, вызванные дефицитом естественных кожных протекторов (пигментная ксеродерма, альбинизм, светлый тип кожи).

3. Дерматозы, обусловленные присутствием в коже веществ, способных усилить солнечные эффекты (фототоксические реакции), или заставляющие реагировать иммунную систему кожи после фотоактивации (фотоаллергические реакции).

4. Дерматозы, усиливающиеся или проявляющиеся после инсоляции (красная волчанка, дерматомиозит, болезнь Дарье, хлоазма).

Наиболее часто встречающиеся фотодерматозы

Солнечный ожог развивается в короткое время при гиперинсоляции у лиц с повышенной фоточувствительностью на участках кожи, подвергшихся облучению. Солнечный ожог проявляется эритемой, зудом, а в тяжелых случаях — отеком, везикулами, пузырями и болью; сопровождается повышением температуры тела, недомоганием, головной болью. Тяжелые солнечные ожоги могут быть фактором риска развития меланомы. Повторные солнечные ожоги приводят к преждевременному старению кожи (геродермии, актиническому старению).

Полиморфный фотодерматоз. Появляется весной с появлением первых интенсивных солнечных лучей. Между инсоляцией и клиническими проявлениями может пройти от 1 до 10 дней, если нет повторного пребывания на солнце. Поражаются открытые участки тела — голова, шея, кисти и предплечья. Кожные покровы краснеют, на них появляются небольшие пузырьки и узелки, которые имеют тенденцию к слиянию и образованию бляшек. Беспокоит зуд.

Солнечная крапивница. Спустя несколько часов после пребывания на солнце на открытых участках тела формируются разнообразных пятен, узелки, пузырьки и волдыри, сопровождающиеся сильным зудом. Они сливаются друг с другом, образуя крупные, но кратковременно существующие элементы.

Актинический (солнечный) кератоз. Заболевание, возникающее в результате многолетнего регулярного воздействия солнечного света. В основе лежит повреждение кератиноцитов. Клиническая картина характеризуется появлением жестких ороговевших элементов, спянных с подлежащей кожей, округлой или овальной формы, при насильственном удалении которых отмечается болезненность. Цвет чешуек варьирует от нормальной кожи до желто-коричневых, часто с красноватым оттенком, при пальпации жесткие, шероховатые. Размер, как правило, менее 1 см. По современной классификации ВОЗ это заболевание отнесено к предраковым.

Фототоксические реакции обусловлены наличием в организме веществ, обладающих фотосенсибилизирующим действием. Эти вещества могут иметь эндогенное или экзогенное происхождение:

- лекарственные препараты, которые снижают защиту кожи от солнечных лучей (фуроземид, антибиотики ряда тетрациклина и фторхинолонов, нестероидные противовоспалительные средства и отдельные антидепрессанты);
- косметические средства, содержащие в составе некоторые эфирные масла, продукты нефти, парфюмерия;
- сок растений, содержащий фуранокумарины (борщевик, дудник);
- наследственно обусловленное повышенное содержание пигментов порфиринов в организме — порфирии.

Существуют три варианта фототоксических реакций:

- 1) немедленная эритема и крапивница;
- 2) отсроченная реакция по типу ожога, развивающаяся через 16–24 часа и позже;
- 3) отсроченная гиперпигментация, через 72–96 часов. Высыпания локализуются на коже открытых участков тела. При этом характерна резкая граница между здоровой и пораженной кожей, соответствующая краю одежды, ремешку от часов, месту контакта с растением и др.

После отмены препарата/вещества, вызвавшего фотосенсибилизацию, повышенная чувствительность кожи к УФ-облучению может сохраняться в течение нескольких месяцев, что может быть важно для постановки диагноза заболевания.

Заболевания внутренних органов, особенно пищеварительной и эндокринной систем, могут сказываться на фотопротекторных свойствах кожи и провоцировать предрасположенность к развитию фотодерматоза.

Профилактика фотодерматозов

- избегать нахождения под открытыми солнечными лучами, носить головные уборы с полями или козырьком и максимально закрытую одежду из натуральных тканей (синтетическая ткань пропускает УФ-лучи);
- пользоваться солнечными очками, солнцезащитными кремами с фактором защиты не менее 30–50;

- отказаться от использования косметики, духов, лекарственных средств, если причина в них;
- не проводить скрабирование кожи перед инсоляцией, так как роговой слой выполняет защитную функцию;
- в некоторых случаях помогает проведение в начале весны дозированного УФ-облучения с постепенным увеличением дозы для создания устойчивости к солнечному облучению.

Лечение: Если удастся установить причину заболевания, то в первую очередь необходимо исключить ее. Местно применяются влажные обертывания с настоем лекарственных трав — ромашки, календулы, зеленого чая и др., крема с декспантенолом, метилурацилом, цинком, глюкокортикоидами (гидрокортизон, мометазон и др). При наличии гнойных осложнений — адекватный туалет патологических очагов, обработка антисептиками (хлоргексидин). В таблетированном и инъекционном виде

назначаются глюкокортикоидные, нестероидные противовоспалительные (аспирин, индометацин), антигистаминные (цетиризин, лоратадин) препараты — блокируют действие медиаторов воспаления. Отправляясь на отдых в теплые края, обязательно возьмите с собой аптечку с препаратами из этих групп.

Не забывайте, что любые лекарственные препараты должен назначить врач после обследования!

Всемирная история отравлений

Отравления летом случаются значительно чаще, чем зимой. С чем это связано? В жару продукты портятся очень быстро, и риск пищевого отравления возрастает в разы. К тому же летом мы много находимся на свежем воздухе, что неминуемо возбуждает аппетит и стимулирует пообедать в летних кафе или быстренько перекусить что-нибудь в киоске в парке...

К сожалению, далеко не все продавцы уличной еды тщательно следят за свежестью продаваемой пищи и санитарным состоянием условий, в которых она готовится. Отдельным пунктом стоят отравления в отпуске — там ко всему вышеперечисленному добавляется общее легкомысленное настроение, да еще и бактерии в другом городе, а тем более стране — чужие, непривычные.

Какие же правила необходимо соблюдать, чтобы не провести лето в инфекционной больнице?

Выбор продуктов

- При покупке продуктов особое внимание уделяйте дате изготовления, сроку годности и условиям, в которых они хранятся в магазине. Отдайте предпочтение крупным магазинам, там тщательнее следят за условиями хранения и сроком годности продуктов, чем в мелких ларьках.
- Если покупаете ягоды или фрукты на улице — не ешьте сразу, только после тщательного мытья.
- По возможности не покупайте фаст-фуд на улице. В жару это особенно опасно.

Хранение продуктов

- Овощи, фрукты, зелень, яйца и даже мясо — всё необходимо тщательно мыть перед тем, как положить в холодильник. А перед готовкой — помыть еще раз. Даже если вы просто помыли продукты обычной водой, значительно снижается риск подхватить инфекцию.
- Летом продукты необходимо хранить в холодильнике — в продуктах, оставленных даже «буквально на полчаса» на жаре, активно начинают размножаться бактерии.
- Если вы едете на природу — возьмите продукты в сумке-холодильнике. Поверьте, покупка такой сумки обойдется вам дешевле, чем лечение от острой кишечной или пищевой токсикоинфекции!
- Готовить старайтесь на один раз, чтобы не надо было хранить салаты и супы — летом они портятся очень быстро. Длительное хранение продуктов — даже в холодильнике — может привести к заражению.
- Не кладите сырое мясо и птицу рядом с рыбой.
- Храните отдельно сырые и приготовленные продукты.
- Накрывайте продукты, чтобы защитить их от насекомых и грызунов, которые являются разносчиками инфекций.

Приготовление еды

- Обязательно соблюдайте основные гигиенические правила. Да-да, те самые «мойте руки перед едой», ну и соответственно, перед приготовлением пищи.
- Мясо, овощи и зелень разделяйте на разных досках и разными ножами, чтобы избежать так называемого перекрестного заражения. После использования хорошо промойте дощечки, ножи и остальную посуду, с которой контактировали сырые продукты. Если вы резали мясо — не поленитесь и обдайте дощечку

и нож кипятком. Кстати, кухонные дощечки вообще рекомендуется регулярно ополаскивать кипятком — так вы не даете бактериям ни единого шанса размножиться.

- Обязательно мойте яйца перед тем, как их разбить.
- Самыми опасными являются блюда, которые не проходят достаточной термической обработки (сырые или полусырые).

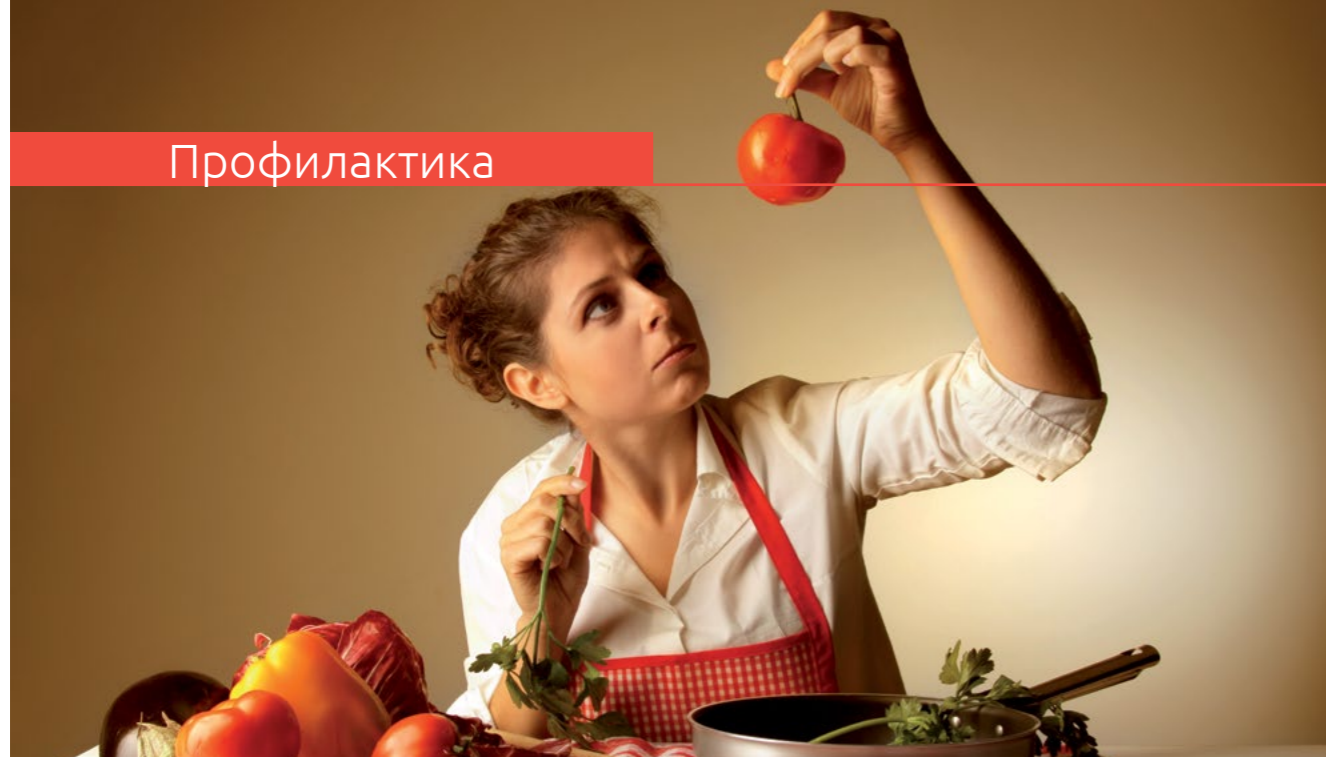
Симптомы пищевой токсикоинфекции

Для заболевания характерно острое начало: тошнота, многократная рвота, диарея. Боли и спазмы в животе, повышение температуры, головная боль могут быть выраженными или незначительными. Также появляются озноб, слабость, общее недомогание. Постепенно развивается обезвоживание, и проявляются соответствующие симптомы: сухость во рту, головокружение, темно-желтая моча, снижение объема и частоты мочеиспускания.

Обычно заболевание проходит за 1–3 дня. К врачу рекомендуется обращаться сразу при появлении первых признаков отравления. Если пищевое отравление случилось с ребенком, беременной, пожилым человеком — срочно вызывайте Скорую помощь!

При отравлении важно соблюдать постельный режим и специальную диету





Что делать при отравлении

Если у вас или у вашего ребенка появились вышеперечисленные симптомы, не тяните, обращайтесь сразу к врачу-инфекционисту. Врач диагностирует наличие в организме опасных возбудителей, подберет лекарственные препараты, которые облегчат ваше состояние и будут способствовать скорейшему выздоровлению, а также предотвратят возможные осложнения.

При отравлении важно соблюдать постельный режим и специальную диету.

Пока не прекратятся тошнота, рвота и диарея, придется голодать! Дополнительная нагрузка на и так раздраженные органы пищеварения может ухудшить ваше состояние. А вот пить необходимо как можно больше! Жидкость выводит токсины и позволяет восполнить минеральный баланс организма. Пить следует небольшими порциями — приблизительно по полстакана за раз, чтобы не спровоцировать рвотные позывы. Первые сутки после отравления пить стоит кипяченую воду, некрепкий теплый черный чай без сахара. Для восполнения солевого баланса в организме рекомендуются специальные растворы (например, Регидрон) или минеральная вода, но только без газа! Также после отравления организму нужно восполнить запас калия. Для этого можно пить овощные или фруктовые отвары, отвары лекарственных трав (зверобой, ромашка, мята).

Унять тошноту помогут зеленый чай с мятой или прохладная кипяченая вода с лимоном.

После того как острая стадия миновала, неприятные симптомы больше не беспокоят, важно соблюдать диету, дать восстановиться нормальной функции органов в щадящих условиях, в противном случае дискомфорт может сохраняться достаточно длительное время.

Примерно одну-две недели рекомендуется питаться следующим образом: небольшими порциями (по 50-

100 г каждые 2-3 часа), отказаться от жиров и сложных углеводов, тяжелой пищи; пить много жидкости, особенно рекомендуется компот из сухофруктов, так как он содержит в себе все множество полезных витаминов и микроэлементов.

МОЖНО: некрепкий черный или зеленый чай, жидкие каши на воде (особенно рисовую и овсяную), первоначально сваренных без соли и сахара, позже — можно добавлять сахар или мед, сухофрукты, компот из сухофруктов, сухарики из белого хлеба, несоленые крекеры. Если чувствуете себя хорошо, можно приготовить на пару тефтели из курятины или индюшатины.

НЕЛЬЗЯ: черный хлеб, яйца, свежие овощи и фрукты, цельное молоко и кисломолочные продукты, острые, копченые и соленые блюда, а также любые продукты, содержащие клетчатку; кофе, фруктовые кисели и соки.

Через неделю после отравления можно постепенно вводить в рацион овощные супы (без капусты и фасоли) и крупяные отвары.

Далее постепенно можно включать в рацион свежие овощи, начиная с крошечных порций — буквально по одной столовой ложке.

Только через две-три недели после отравления можно начинать есть булочки и свежий хлеб, а вот жирное, жареное, соленое и маринованное не стоит пробовать раньше, чем через 5-6 недель.

Берегите себя, соблюдайте требования гигиены, чаще мойте руки, следите за чистотой и свежестью употребляемых продуктов. Профилактика пищевых отравлений не так сложна, так сделайте ее повседневной привычкой! **EM**

DEPOSITPHOTOS.COM / OLLY18

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

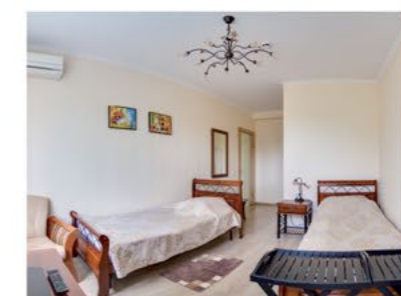
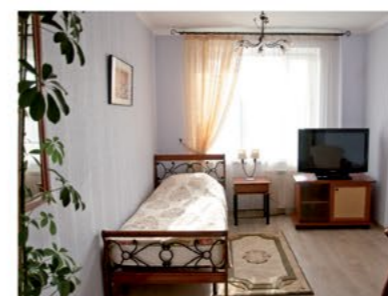
реклама

Лицензия на осуществление медицинской деятельности: № ЛО-54-01-002515 от 17 января 2014 г., № ЛО-54-01-002515 от 10 февраля 2014 г., № ЛО-54-01-001329 от 30 сентября 2011 г.



Хирургия в «ЕвроМед клинике»

Широкий спектр операций в области урологии, гинекологии, оториноларингологии, пластической хирургии, сосудистой хирургии, общей хирургии, травматологии и ортопедии



Палаты и манипуляционные помещения повышенной комфортности!

Заверните мне аптеку

Лето — пора отпусков, поездок, загородного отдыха. И нередко в отпуске или при выезде на природу до ближайшей аптеки может быть не так просто добраться. Соответственно, очень важно иметь с собой определенный набор лекарственных средств. Ведь иногда это сможет спасти не только ваш отдых, но и жизнь! Мы составили список необходимых в походной аптечке медикаментов и решили напомнить вам основные правила формирования аптечки.



Лекарства, которые вы возьмете с собой в отпуск или на дачу должны быть рассчитаны на лечение острых заболеваний и поврежденных. Предпочтение следует отдавать тем препаратам, с которыми вы уже хорошо знакомы, так как, к сожалению, реклама не всегда точно информирует о фармакологических свойствах препарата, преувеличивая ожидаемый эффект и умалчивая о побочных действиях и противопоказаниях. Надо помнить о том, что в некоторых случаях неправильно назначенное лекарство может причинить больший вред, чем само заболевание. С учетом вышеизложенного можно сформулировать общие правила формирования дорожной аптечки:

- Брать с собой только проверенные препараты, которыми вы всегда пользуетесь.
- Не запасаться сильнодействующими лекарствами, их нельзя принимать без назначения врача.
- Количество препаратов должно быть достаточным.
- Не увлекайтесь самолечением, если недомогание не проходит через день-два, обратитесь к местному врачу.
- Если кладете в дорожную сумку препараты из домашней аптечки, проверьте наличие всех необходимых лекарств, целостность их упаковки, срок годности.
- Отдавайте предпочтение препаратам в удобной и надежной упаковке и избегайте препаратов, малопригодных для путешествия.
- Для аптечки необходим удобный надежный контейнер.
- Обязательно составьте описание содержимого аптечки.

С собой у вас всегда должны быть: стерильный и эластичный бинты, вата, йод или бриллиантовый зеленый (лучше в виде современных фломастеров), кровоостанавливающее средство, набор лейкопластырей, бумажные салфетки, флакон с антисептиком (спирт, перекись водорода,

хлоргексидин, мирамистин и т.п.). Нелишним будет наличие стерильных салфеток и стерильных одноразовых перчаток — зачастую на природе невозможно тщательно помыть руки, и лучше обрабатывать рану в перчатках.

Возьмите средства от простуды, которые вы привыкли использовать при болях в горле, насморке и кашле.

Необходимо также захватить с собой жаропонижающее средство, анальгетик, спазмолитик, антигистаминные (противоаллергические), энзимные, слабительные, препараты против диареи, сорбенты и средства для лечения кишечных инфекций (в поездке случается всякое).

Желательно иметь под рукой простейшие антибактериальные препараты, лучше в виде мази — так их удобнее наносить.

Обязательно следует включить в состав аптечки средство для лечения ожогов, солнцезащитный крем, репелленты и препараты для снятия зуда после укусов насекомых. Очень удобны охлаждающие пакеты — их прикладывают к месту ушиба, укусов насекомых; используют при тепловых и солнечных ударах.

Если вы страдаете хроническим заболеванием и постоянно принимаете какие-либо препараты, не забудьте их также положить в аптечку. Лишними не будут градусник, детский крем, ножницы, для женщин — прокладки или тампоны.

Если предстоит воздушное или морское путешествие, то стоит добавить препараты от укачивания.

С заботой о малышах

Если с вами в поездке будет малыш, то при составлении дорожной аптечки необходимо это учитывать. Что добавить в дорожную аптечку при путешествии с ребенком?

- Пинцет — для удаления заноз; также им можно извлекать мелкие

предметы, застрявшие у ребенка в носу или ухе.

- Одноразовые шприцы (объемом по 2 и 5 кубиков) — с их помощью очень удобно давать ребенку жидкое лекарство (разумеется, без иглы!).

- Солевой раствор для промывания и увлажнения носа.

- Средства для пероральной регидратации (например, «Хумана Электролит», «Регидрон-Био» (детская форма с пребиотиками), «Регидол» или другое, которое вам посоветует педиатр). Его рекомендуется давать ребенку для восстановления водно-электролитного баланса в организме: при повышенной температуре, отравлениях, перегревах, поносе и рвоте, ожогах и переохлаждениях.

- Энтеросорбенты, которые вы дадите ребенку при отравлении, кишечной инфекции, диарее. Помните, что для детей могут не подходить препараты, предназначенные для взрослых.

- Жаропонижающие и обезболивающие препараты (детские). Возьмите на всякий случай их и в свечах, и в сиропе.

- Сосудосуживающие детские капли в нос — для уменьшения отека слизистой при насморке.

- Капли в глаза (например, простой альбуцид — натрия сульфацил), так как конъюнктивит у детей случается довольно часто, как аллергический, так и инфекционный.

- Детские антигистаминные средства (сироп или капли), в том числе — и местного действия. Например, гидрокортизоновая мазь 1% быстро уменьшает зуд и отечность, в том числе — появившиеся после укуса насекомых.

- Свечи с глицерином в детской дозировке, микроклизмы, которые применяются при запорах.

И не забывайте, что лекарства надо хранить в недоступном для детей месте! **EM**



ПЛОХОЙ ХАРАКТЕР, НЕВОСПИТАННОСТЬ ИЛИ ЗАБОЛЕВАНИЕ?

Все мы встречали детей, которые ведут себя слишком вызывающе, скандально, перебивают взрослых и постоянно ссорятся со сверстниками, не слушают учителя... Зачастую считается, что это просто невоспитанность или «такой характер». Но иногда это может быть признаком неврологического расстройства: синдрома гиперактивности и дефицита внимания (СГДВ). Вместе с детским неврологом «ЕвроМед клиники» Натальей Петровной ИСАЕНКО попытаемся разобраться, когда речь действительно идет о медицинской проблеме, а в каких случаях поведение ребенка объясняется просто особенностями его характера.

DEPOSITPHOTOS.COM / NICK THOMPSON

Что такое СГДВ?

Гиперактивность — это состояние, когда активность и возбудимость человека значительно повышены относительно нормы. Обычно гиперактивность встречается у детей и подростков, у мальчиков — значительно чаще, чем у девочек. Гиперактивность нередко сопровождается дефицитом внимания, то есть ребенок не может ни на чем сосредоточиться надолго.

Первые признаки гиперактивности появляются, как правило, в 2–3 года, отчетливо формируются проявления к 5–6 годам. К врачу чаще обращаются после того, как ребенок пошел в школу, и у него начались проблемы с усвоением учебного материала и поведением в классе.

Чем опасен СГДВ?

В первую очередь СГДВ мешает адаптации ребенка в обществе. Ребенок постоянно нарушает социальные нормы поведения, не может полноценно контактировать с другими людьми. *Гиперактивный ребенок нередко раздражает окружающих:* вмешивается в чужие разговоры, не слушает взрослых и учителя, мешает играм и учебе сверстников. Ребенок слишком эмоционально и не всегда адекватно реагирует на обычные ситуации.

Даже при высоком интеллекте ребенку с СГДВ тяжело учиться в школе, он с трудом овладевает навыками письма и чтения, не справляется даже с простыми заданиями, делает множество ошибок в работах.

У подростков СГДВ может вылиться в асоциальные и даже в криминальные наклонности. Такие дети имеют стойкие отклонения в поведении, нередко агрессивны, часто начинают курить и употреблять алкоголь или наркотики,

провоцируют конфликты и участвуют в драках, что приводит к травмам и приводам в полицию.

Родителям очень тяжело обучать и воспитывать ребенка с СГДВ, сглаживать особенности его поведения. Впрочем, не стоит отчаиваться — врач-невролог поможет скорректировать поведение ребенка и адаптировать его в обществе.

Когда пора обращаться к врачу?

Существует множество симптомов, которые могут говорить о наличии у ребенка СГДВ, но поставить диагноз может только врач! Нередки случаи, когда родители, прочитав в Интернете описание этого заболевания, сами «диагностируют» его у своего ребенка, зачастую, безосновательно. Поэтому обязательно обращайтесь к детскому неврологу, если вы заметили у ребенка следующие признаки:

- Раннее психомоторное развитие малыша. Ребенок начал раньше своих сверстников садиться, ползать, ходить. Ребенку с СДВГ свойственны суетливость и неловкость, возможны судорожные движения во время сна, необъяснимые травмы. Таким детям трудно долго находиться на одном месте. При этом, часто отмечаются, так называемые, стереотипные движения; можно заметить как ребенок грызет ногти, болтает ногами, тербит волосы и т. п.
- Резкий неконтролируемый всплеск негативизма в первые годы жизни. Ребенок постоянно требует то одно, то другое, противоречит себе, быстро меняет мнение и желания: хочу — не хочу; заберите — нет, верните — нет, снова заберите и т. п.
- Плаксивость, капризность, истеричность, демонстративность (обычно после 2 лет).

- Эмоциональная нестабильность, резкая смена настроения.
- Повышенная утомляемость, метеочувствительность.
- Проблемы со сном. Ребенок с трудом засыпает, спит беспокойно, часто просыпается, тяжело реагирует на изменения режима, при этом сам режим тоже соблюдает с трудом.
- Сложности с приучением к горшку, энурез.
- Ребенок игнорирует нормы поведения, не учится на собственных ошибках, не может просчитать последствия своих действий, часто теряет вещи, забывчив.
- Ребенок не слушает, что ему говорят, не может следовать полученной инструкции.
- Не может организовать свою деятельность, нарушает правила занятий и игр при взаимодействии с другими детьми.
- Ребенок не может ужиться в коллективе, постоянно конфликтует с другими детьми, окружающим трудно с ним контактировать.
- Внимание избирательно, неустойчиво. Ребенок не может долго находиться на одном месте и заниматься одним делом. Соответственно, ему трудно даются те виды деятельности, которые требуют внимания и терпения: головоломки, мозаика. Не может долго слушать чужие рассказы или чтение книг. В школе эта проблема актуализируется — ребенок не слушает объяснения учителя, не выполняет до конца задания, не может самостоятельно, без родительского контроля, сделать домашнее задание.

- Нередко наблюдаются стойкие нарушения при письме и чтении: дислексия (нарушение способно-

сти к овладению навыка чтения и письма, трудности при распознавании слов), дисграфия (сложности при овладении письмом, возникновение большого количества специфических ошибок, связанных не с грамотностью, а с нарушением психических функций), дискаль-

кулия (неспособность к изучению арифметики, к счету). При этом, перечисленные нарушения не связаны с уровнем интеллекта.

Если у вас возникли сомнения, не относится ли ваш ребенок к категории детей с СДГВ, можно вос-

пользоваться **Шкалой Коннери**, которая описывает основные симптомы данного состояния. В случае набора **более 15 баллов** по этому опроснику при оценке поведения ребенка, можно предположить наличие СДГВ. Это повод обратиться к врачу!

	Отсутствуют (0 баллов)	Слабо выражены (1 балл)	Достаточно сильно выражены (2 балла)	Очень сильно выражены (3 балла)
Беспокойный, очень активный				
Возбудимый, импульсивный				
Мешает другим детям				
Не доводит дело до конца				
Невнимательный, легко отвлекается				
Нетерпеливый, не хочет ждать				
Часто плачет				
Резкие смены настроения				
Может впасть в ярость				

Что делать родителям?

С помощью невролога вы сможете подобрать методики коррекции поведения ребенка. Это может быть не только медикаментозная коррекция (применяется нечасто, только в тяжелых случаях), но и поведенческая терапия: психотерапия, нейропсихологическое и педагогическое воздействие. Методики подбираются индивидуально, с учетом особенностей ребенка. Здесь важна совместная работа невролога, психотерапевта и родителей.

Ребенка с СДГВ утомляет однообразная монотонная деятельность. Поэтому необходимо часто менять род занятий, переключать внимание ребенка; обязательно часто устраивать перерывы, чтобы малыш отдыхал. Бывают дни, когда ребенок вообще не может удерживать информацию в голове, а иногда, наоборот, ребенок хорошо воспринимает новое. Постарайтесь учитывать эти моменты, планируя занятия. Зачастую у таких детей есть наиболее продуктивные часы в течение дня, поэтому внимательно наблюдайте за ребенком, чтобы понять, в какое время с ним проще

и полезнее заниматься. Учите ребенка обращать внимание на свое состояние — так ему будет проще адаптироваться.

Как правило, детям с СДГВ идет на пользу четкий режим дня, активные физические нагрузки, длительные прогулки.

При грамотной терапии (поведенческой, психосоциальной, медикаментозной) состояние детей с СДГВ значительно улучшается, поэтому мы рекомендуем не откладывать визит к врачу. Помогите вашему ребенку уже сейчас! **EM**

ГОТОВИТЬСЯ К ШКОЛЕ НУЖНО ЗАРАНЕЕ!

ОБУЧАЕМ ДЕТЕЙ ОТ 2-х до 7-и ЛЕТ



Изостудия "Оранжевая зебра"

Английский клуб "Эй Би Си клуб у Роджера"



РАЗВИВАЕМ РЕЧЬ

УЧИМ: ЧИТАТЬ, СЧИТАТЬ, ПИСАТЬ



ОБУЧАЕМ АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ

РИСУЕМ, ТАНЦУЕМ, ПОЁМ



клуб "Эрудит"



музыкально-театральная студия "До - Ми - Солька"



студия хореографии "Солнечный зайчик"



студия "Золотой песок"



спортивная студия "Здоровячок"



Центр гармоничного развития детей "Лучшее-детям"

Приглашаем школьников от 7 до 14 лет

на занятия в студиях; английского языка, вокала, хореографической, спортивной, изостудии.

www.cgrd.ru

пр.Дзержинского, 26/1 (2-й этаж)
тел.: (383) 213-52-44, 239-52-44,
218-46-04, 266-11-45



**ИМПЛАНТАЦИЯ
ЗУБОВ:
занимательная
мифология**

DEPOSITPHOTOS.COM / XAVIER99

DEPOSITPHOTOS.COM / ALEXMIT

Импантация зубов уже давно превратилась из редкой процедуры, доступной избранным, в обычный способ восстановления утраченного зуба. Сейчас в любой клинике при удалении зуба вам порекомендуют как можно быстрее установить имплантат — пока костная ткань не начала атрофироваться. Но, тем не менее, это сравнительно новое направление в медицине, и как любое малоизученное явление, овеяно множеством мифов и домыслов. Мы постарались собрать самые распространенные мифы об имплантации, развенчать их нам помогает стоматолог-хирург, имплантолог клиники «СтилДент» Александр Дмитриевич ЗВОНКОВИЧ.

Что такое имплантация зубов?

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 двух частей: из титановой конструкции, устанавливаемой в челюсть (собственно, это и есть сам имплантат) и титанового абатмента, который соединяется с имплантатом после процесса приживления.

Миф: это очень больно

Реальность:

Вся процедура проводится под местной анестезией. Если пациент хочет, то можно поставить имплантат под общей анестезией (наркозом). Современные анестетики дают прекрасный эффект, и во время процедуры вы ничего не почувствуете. Имплантат устанавливается в кость, где нет нервных окончаний, поэтому даже после того, как анестезия перестанет действовать, болеть там особо нечему, поврежденные ткани десны, к сожалению, будут немного болеть, но обычно такой болевой синдром снимается анальгетиками и довольно быстро проходит. Большинство пациентов вообще не нуждаются в приеме обезболивающих после имплантации.

Миф: это долго и требует реабилитации

Реальность:

Установка одного имплантата занимает от 20 до 40 минут — как обычный прием у стоматолога. После установки имплантата может сохраняться незначительный отек в течение двух дней, но, как правило, уже на следующий день после операции пациент может выходить на работу. Далее пациент живет обычной жизнью, имплантат закрыт временной коронкой. Через несколько месяцев, когда имплантат приживется, потребуется еще один прием у стоматолога, чтобы надеть постоянную коронку.

Миф: это дорого

Реальность:

Стоимость имплантации постоянно снижается. В нашей клинике, например, стоимость установки качественного имплантата Simpl Swiss (пр-во Швейцария) — всего от 19 тысяч рублей. Учитывая, что имплантаты ставят на годы и даже десятилетия, нельзя сказать, что это дорого. Если сравнивать имплантацию с изготовлением зубных протезов, то разница в цене окажется не существенной, но при этом имплантация — это куда более современный метод восстановления утраченного зуба, дающая более надежный, долгосрочный результат. Немаловажно и то, что при протезировании приходится обтачивать соседние зубы, что не идет им на пользу, а при имплантации такого нет.



август – сентябрь 2016

Здоровье
от ЕвроМед клиники

Миф: велик риск отторжения имплантата

Реальность:

Процент приживления имплантата составляет 96–98%. Если подготовительный этап проведен грамотно, учтены все противопоказания, врач имеет высокую квалификацию, то вероятность того, что имплантат не приживется, минимальна. Кроме того, имплантаты изготовлены из высококачественных биосовместимых материалов, организм не воспринимает их как инородные и не отторгает.

Миф о плохой приживаемости тянется со времени, когда это направление в стоматологии только начинало развиваться. И да, тогда, в конце прошлого века, действительно, был большой процент отторжения имплантатов. Однако, с тех пор изменились и методики, и материалы, и технологии.

Миф: к имплантации много противопоказаний

Реальность:

Разумеется, любое оперативное вмешательство имеет свои противопоказания, но не стоит забывать, что противопоказания делятся на абсолютные и относительные. К абсолютным противопоказаниям (то есть тем, с которыми действительно ничего нельзя сделать) относится не так много состояний, а относительные обычно можно устранить после проведения необходимых медицинских мероприятий. Грамотный стоматолог сможет вам помочь и, скорее всего, найдет вариант, как можно выполнить имплантацию в вашем случае.



Миф: имплантаты не отличаются от протезов

Реальность:

Имплантат выглядит и ощущается, как родной зуб. Он не требует особого ухода, в отличие от протезов, не меняет вкусовых ощущений. Важно, что имплантат предотвращает атрофию костной ткани на месте утраченного зуба — что происходит при протезировании: костная ткань, не испытывая нагрузку, уменьшается. Имплантаты не требуют обточки соседних зубов, сохраняя их целостность.

Миф: если имплантат не поставили сразу, то потом уже нельзя

Реальность:

Этот миф связан с тем, что на месте утраченного зуба начинается процесс постепенной атрофии костной ткани. И да, сразу после удаления имплантат ставить надежнее, проще, быстрее,

дешевле. Нередко пациентам предлагают не растягивать удовольствие, а ставить имплантат одновременно с удалением зуба (если к этому нет противопоказаний) — так вам не придется делать две операции.

Но если же вы решили поставить имплантат на место давно удаленного зуба, то это тоже возможно. Стоматолог оценит состояние костной ткани, при необходимости выполнит пластику костной ткани, нарастив ее, и установит имплантат.

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

реклама



Имплантация

самый современный способ восстановления утраченного зуба!

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



Как проходит имплантация?

Вся процедура имплантации включает в себя три этапа: 1) диагностика, 2) терапевтический этап, 3) непосредственно сама имплантация зуба и восстановление коронковой части зуба (протезирование).

1. Этап диагностики

На данном этапе проводится диагностика высочайшего качества в трехмерном объеме на современном томографе Gendex CB-500. Аппарат обеспечивает высокое качество и детализацию изображений, высокую скорость работы, комфорт для пациента. Компьютерная томография позволяет увидеть то, что не видно при визуальном осмотре: корни зубов, каналы зубов, крупные сосудисто-нервные пучки, идущие внутри костной ткани, верхнечелюстную пазуху во всех подробностях и т. д. Поскольку компьютерная томограмма не содержит искажений и наслоений, с ее помощью проводится измерение отдельных структур, подбирается имплантат нужного размера, выбирается правильное позиционирование имплантата.

2. Терапевтический этап

Перед имплантацией в обязательном порядке проводится стопроцентная санация полости рта. Полная санация необходима, так как имплантация — это хирургическое вмешательство и

отсутствие в области вмешательства очагов инфекции оказывает прямое влияние на приживление имплантата. Поэтому порядок действий следующий:

1) проведение профессиональной гигиены полости рта; 2) санация зубов, нуждающихся в лечении; 3) удаление зуба, на месте которого планируется поставить имплантат.

3. Этап имплантации зуба

Имплантат ставят либо одновременно с удалением зуба, либо врач ждет, пока после удаления пройдет время и лунка заживет — этот вопрос решают с хирургом на предварительной консультации. После того, как имплантат установлен, дается время на приживление. При установке имплантата на верхней челюсти этот срок составляет до 3 месяцев, на нижней — 2–2,5 месяца. После приживления имплантата сверху на него надевается коронка, при этом соседние зубы никак не затрагиваются.

Имплантаты можно поставить даже в случае, если на челюсти вообще нет зубов. Но к этому должны быть условия со стороны костной ткани, ее ширины и высоты. Если зуб был удален давно, возможно развитие атрофии костной ткани (ее убыль). Уровень костной ткани может быть меньше, чем размер устанавли-

ваемого имплантата. На консультации хирург и ортопед по снимку смогут оценить возможность установки имплантата. Если размер костной ткани этого не позволяет, врач может предложить костную пластику — дополнительные манипуляции, которые позволяют изменить вид костной ткани, нарастить ее (в определенных границах, конечно). Если зуб отсутствует давно, то, скорее всего, придется это делать.

На срок приживления имплантата пациенту может быть предложено сделать съемный протез или временные коронки — чтобы не ходить 2–3 месяца без зубов.

После того как имплантат прижился, устанавливается коронка, которую создают индивидуально, под цвет и форму родных зубов.

Подводя итог, можно сказать, что выбор пациентов в пользу имплантации вполне понятен и очевиден. Это самый современный и щадящий способ, позволяющий получить практически неотличимый от настоящего зуб взамен утраченного. Все большее количество людей выбирают имплантацию, более бережно относятся к своим зубам, к своему здоровью. Благодаря этому избегают необходимости носить съемные протезы, с которыми еще несколько десятилетий назад сталкивались почти все люди старшего возраста.



ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

реклама

Береги зубы с молодю



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

Есть и худеть!

**НАШ
КОНСУЛЬТАНТ:**
кандидат
медицинских наук,
эндокринолог,
диетолог Наталья
Владимировна
МИЧУРИНА

DEPOSITPHOTOS.COM / SUBVOTINA

DEPOSITPHOTOS.COM / VIPERAGP

Извечный вопрос всех худеющих: «Чтобы такого съесть, чтобы похудеть?» Обычно мы смеемся над таким подходом, а зря! Диетологи давно твердят: чтобы похудеть, нужно не голодать, а даже совсем наоборот — надо питаться часто и разнообразно! Парадокс? Нет, всего лишь основы метаболизма нашего организма!

Как есть?

Питаться нужно небольшими порциями 5–6 раз в день, каждые 3–4 часа. Весь дневной рацион делится на небольшие порции и равномерно распределяется. Как это работает? Вы едите до того, как успеете по-настоящему проголодаться, как следствие — не переедаете. Рацион, состоящий из 6 приемов пищи проще сделать более сбалансированным и разнообразным, нежели когда вы едите 2–3 раза в день. Маленькие порции быстрее перевариваются, что способствует более полному усвоению питательных

веществ и облегчает пищеварение. При таком питании можно разогнать метаболизм, улучшить обмен веществ, что способствует похудению без особых хлопот. В отличие, кстати, от строгого ограничения в еде, когда наш организм, лишенный пищи, автоматически включает защитный механизм, накапливая жир, защищая нас от голодной смерти. При этом вы привыкаете есть меньше, и действительно наедаетесь небольшими порциями.

Что есть?

В правильном питании важно не только, как есть, но и что. Если вы хотите быть здоровым, иметь нормальный вес и при этом хорошо себя чувствовать, важно, чтобы питание было сбалансированным и разнообразным. Что это значит?

Сбалансированное питание содержит в себе все группы питательных веществ: углеводы, белки, жиры в пропорции 4:1,2:1. То есть на 4 порции углеводов должно приходиться 1,2 порции белков и 1 порция жиров.

Углеводы — это в количественном отношении самый важный питательный элемент для человеческого организма. Они необходимы для покрытия энергетической потребности организма (для обмена веществ, поддержания температуры тела). Прежде всего, в них нуждается головной мозг. Углеводы состоят из сахара. При этом различают:

- простой сахар (виноградный и фруктовый сахар),
- двойной сахар (молочный сахар в молочных продуктах),
- тройной сахар (крахмал в муке, картофеле, рисе, макаронах).

Каждый потребленный нами грамм сахара и крахмала дает 4 ккал энергии.

Жиры также имеют значение для выработки и накопления энергии. Помимо этого они являются строительным материалом тела, теплоизолятором и переносчиком жирорастворимых витаминов. Их вкусовые качества имеют особое значение: жирная пища нам кажется особенно вкусной. При этом жиры должны составлять очень небольшую долю в нашей пище, и предпочтение следует отдавать полиненасыщенным жирным кислотам омега-3, омега-6, омега-9 (содержатся преимущественно в рыбе, а также в растительных маслах, орехах, тыквенных семечках, оливках, авокадо и пр.).

С каждым граммом жира наш организм получает 9 ккал энергии.

Белки необходимы для роста и обновления клеток мышц, связок, хрящей, а также синтеза ферментов и гормонов. В белках очень нуждается и наша иммунная система.

Энергетическая ценность белка составляет 4 ккал/г, но этот вид питательных веществ не очень активно используется нашим организмом для получения энергии.



Основные питательные элементы поставляют энергию в различном количестве. Вся непотраченная энергия откладывается в виде жира. Вот такая простая математика — если вы потребляете калорий меньше, чем тратите, — вы худеете, если больше — толстеете.

Суточная потребность в калориях определяется индивидуально, так как зависит от множества факторов: пола, возраста, роста, веса, образа жизни, желаемого веса. Для кого-то не стоит потреблять больше 1800 ккал в день, а для кого-то норма составит 3000 ккал. Поэтому мы рекомендуем вам обратиться к диетологу, который поможет не только посчитать, сколько калорий вам требуется, но и даст рекомендации по правильному питанию, физическим нагрузкам, составит примерное меню с учетом ваших предпочтений в еде и особенностей образа жизни.

Балластные вещества находятся преимущественно в растительной пище и не могут перевариваться организмом. Поэтому богатые балластными веществами продукты являются менее калорийными, чем все остальные. Они особенно важны для здорового питания и правильного пищеварения, так как:

- полезны для зубов, так как такую пищу нужно более тщательно разжевывать;
- способствуют пищеварению посредством увеличения объема кишечника и стимулирования кишечной деятельности;

Вся непотраченная энергия откладывается в виде жира

Кроме углеводов, жиров и белков пища содержит балластные вещества, витамины, минералы и микроэлементы. Все они необходимы нашему организму. И именно поэтому рекомендуется максимально разнообразить свой рацион — так вы с большей вероятностью охватите все группы витаминов и микроэлементов.

- в связи с более длительной продолжительностью пребывания пищи в желудке дольше сохраняется чувство сытости
- положительно воздействуют на флору кишечника;
- обеспечивают плавное (а не резкое) повышение уровня сахара в крови;
- балластные вещества выводят из кишечника вредные и нежелательные элементы (холестеринсодержащие желчные кислоты, вещества, вызывающие рак), за счет чего снижается уровень холестерина в крови и риск заболевания диабетом.

Сбалансированное и разнообразное питание должно содержать:

ФРУКТЫ, ОВОЩИ И СТРУЧКОВЫЕ ПЛОДЫ

5 порций в день. Лучше всего — три порции овощей и две порции фруктов — в целом, около 650 г в день.

Одна порция — это то, что помещается на вашей ладони, примерно 100–150 г. В случае с мелкими плодами (малина, горох) порцию составляет количество, помещающее в двух ладонях, сложенных вместе. Один из пяти дневных приемов пищи можно заменить стаканом сока (овощного или фруктового).

ХЛЕБ, ЗЛАКОВЫЕ, РИС, КАРТОФЕЛЬ, МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ (ПРОДУКТЫ РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ)

4 порции в день. Выбирайте продукты с отрубями и сложными углеводами!

Одна порция — это один ломтик хлеба. Две ладони, сложенные вместе, составляют одну порцию картофеля, риса или мюсли.

МОЛОКО, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ЯЙЦА, МЯСО, КОЛБАСА, РЫБА (ПРОДУКТЫ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ)

3 порции в день. Постарайтесь выбирать обезжиренные альтернативы (йогурт, обезжиренный творог или обезжиренное молоко). Попробуйте отказаться от взбитых сливок и жирных сортов сыра. Одна порция — один ломтик сыра или один йогурт, или один стакан молока, или один стакан простокваши.

Также нужно съедать одну порцию мяса, рыбы, колбасы или одно яйцо в день. Выбирайте обезжиренные мясные продук-

ты, такие, как индейка, курица, говядина. Обязательно минимум 1–2 раза в неделю нужно есть рыбу.

ЖИРЫ

Выбирайте растительные жиры (оливковое или рапсовое масло). Достаточно 2 столовых ложек масла в день.

СЛАДКОЕ, ЖИРНЫЕ ЗАКУСКИ И АЛКОГОЛЬ

Это как раз то, что можно выкинуть из вашего рациона, абсолютно не навредив здоровью. К сожалению, мало кто может полностью отказаться от спиртного и тортиков, и по большому счету, почему бы и не побаловать себя изредка (изредка!) бесполезной, но вкусной едой. Старайтесь не злоупотреблять продуктами из этой группы — не более одной порции в день.

Важно!

Это нормально, если в течение одного дня вы съедаете больше, в течение другого — меньше или вообще выбираете нездоровую пищу. Важно, чтобы сохранялся недельный баланс. То есть, если в этот день вы съели больше, чем рекомендовано, из одной группы продуктов, то на следующий день ограничьте потребление продуктов из этой группы. Если вы на вечеринке съели на один кусок торта больше, чем рекомендуется, не переживайте, а откажитесь на следующий день от сладкого. Так вы приведете в равновесие ваш недельный баланс.

Продукты, способствующие похудению

Возвращаясь к вопросу, поднятому в начале статьи, расскажем, какие продукты действительно способствуют похудению.

1 МОЛОКО И КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Молочные продукты содержат кальций — а этот микроэлемент необходим для хорошего быстрого обмена веществ. А хороший обмен веществ ведет к более легкому похудению. Кроме того, кальций необходим для нормальной работы нервной системы — и это тоже имеет значение для похудения — ведь когда мы спокойны, нам проще контролировать свое питание, и не объедаться от огорчения или стресса.

Также кальций содержится в кунжуте, орехах, кураге, изюме, тыквенных и подсолнечных семечках, в шоколаде, многих овощах и фруктах (яблоках, абрикосах, вишне, смородине, крыжовнике, винограде, апельсинах, дынях, клубнике, землянике, капусте, петрушке, фасоли, шпинате, сельдерее, моркови, зеленом салате, картофеле).

2 ПЕЧЕНЬ

Печень — ценнейший источник железа, который является вторым по значимости после кальция микроэлементом, способствующим похудению. Железо тоже способствует нормальному обмену веществ, без которого невозможно держать стабильный вес.

Также железо содержится в красном мясе, морепродуктах (моллюсках, устрицах, улитках, печени трески), яичных желтках (в перепелиных больше, чем в куриных), яблоках, персиках, бананах, хурме, гранатах.

3 МОРСКАЯ КАПУСТА И МОРЕПРОДУКТЫ

Морская капуста, морепродукты, морская рыба, ламинария содержат йод — ценнейший микроэлемент, без достаточного количества которого невозможна нормальная работа щитовидной железы и выработка гормонов. При проблемах с гормонами и щитовидной железой ухудшается обмен веществ, нарушается работа всех систем организма и проблема с похудением, возникающая на фоне этого, — самая незначительная. Но, тем не менее, похудеть при нарушенной функции щитовидной железы тоже вряд ли получится. Новосибирская область считается йододефицитным регионом (как и все регионы, далеко расположенные от моря), поэтому нам с вами надо особенно внимательно отслеживать наличие достаточного количества йода в питании. Также йод содержится в молоке, пшенице, фейхоа, шампиньонах, яйцах.

Продукты, способствующие похудению

4 АБРИКОСЫ

Абрикосы и курага содержат большое количество натрия и калия. Эти два микроэлемента отвечают за водный баланс в организме. Современный человек, как правило, переедает натрия (соли), а калия, наоборот, ему хронически не хватает. Вследствие нарушения баланса калия и натрия в организме замедляются все процессы на клеточном уровне, недостаток калия приводит к нарушению сердечного ритма, ухудшению состояний мышечной ткани. Замедление обмена веществ опять же, как уже не раз было сказано, усложняет похудение и ведет к набору лишнего веса, а проблемы с мышечной тканью и сердцем особенно актуальны для людей, занимающихся фитнесом (что не редкость среди мечтающих похудеть).

Также калий содержат: картофель в мундире, бобовые, яичные желтки, соя, арбуз, дыня, бананы, зеленые листовые овощи, ржаной хлеб, морковь.

5 КУНЖУТ И ЯЙЦА

Кунжут и яйца являются лидерами по содержанию цинка — микроэлемента, который отвечает за углеводный обмен. Недостаток цинка приводит к нарушению углеводного обмена и увеличению объема жировой ткани. Набрать необходимое количество цинка из повседневного питания совсем несложно. Цинк содержится во многих продуктах.

Получить цинк можно, употребляя говяжью печень, отруби, ржаную муку, пшеницу, овес, мак, тыквенные, льняные, подсолнечные семечки, орехи, травы и специи, бобовые, грибы, водоросли, мясо, рыбу, молочные продукты и сыр.

6 ОРЕХИ И СЕМЕЧКИ

Орехи и семечки — источники множества полезных микроэлементов, в том числе — магния.

Магний необходим для строительства мышечной ткани и нервных клеток. Так что, если мы хотим иметь крепкие мышцы (напоминаем, что мышечная ткань требует больше энергии, чем жировая, соответственно, чем больше у вас мышц, тем больше калорий вы можете усвоить без вреда для фигуры), то магний просто необходим. Кроме того, магний улучшает пищеварение и перистальтику кишечника.

Важно помнить, что магний усваивается только вместе с витамином В6 (есть в дрожжах, печени, отрубях, гречке, рисе, тунце, картофеле, моркови, фасоли, бананах, свинине, яичном желтке)!

Также магний одержится в темном шоколаде, темно-зеленых листовых овощах (капусте, шпинате, ботве свеклы, листьях одуванчика), рисе, ячмене, цельном овсе, пшенице, бобовых, авокадо, молочных продуктах, кориандре, шалфее, базилике.

7 АНАНАСЫ

В состав этого вкуснейшего фрукта входит бромелайн, который называют «ферментом стройности». Бромелайн расщепляет белки до более простых соединений — аминокислот, и в целом способствует хорошему пищеварению. То есть, если вы сочетаете ананасы с белковыми блюдами (мясо, птица, рыба, бобовые), вы значительно облегчаете работу вашей пищеварительной системы. Кроме того, ананас содержит калий, о пользе которого мы писали выше. Важно помнить, что бромелайн разрушается при консервировании и тепловой обработке, так что содержится только в свежих ананасах и свежевыжатом соке.

Знаете ли вы?

Известная итальянская актриса Софи Лорен утверждает, что она ежедневно ест свежие ананасы, и именно этот фрукт помогает ей сохранить красоту, молодость и прекрасную фигуру в ее 81 год!



Свежесть Алтая®

Самой чистой природной водой считается вода из артезианских скважин, недаром такую воду используют с древних времен. Жители больших городов в основном пользуются очищенной водой, качество ее много ниже воды из природных источников. Природные воды могут залегать на глубине от нескольких десятков метров до 10 километров и более и мало зависят от атмосферных осадков и поверхностных загрязнений. При использовании эта вода не требует кипячения, имеет оптимальный по составу и концентрации набор солей и микроэлементов, соответствует гигиеническим требованиям.

В Западной Сибири есть уникальные уголки, где удалось сохранить первозданную природу, благоприятную среду обитания диких животных и сберечь красоту растительного мира. Это Алтай — заповедный край с обширной территорией гор и лесов, большая часть которых находится под охраной государства. Именно здесь ООО «Водный мир» добывает артезианскую, экологически чистую питьевую воду «Свежесть Алтая». Технологический процесс перекачки от скважины в бутылки позволяет воде сохранять все качества «живой» воды. «Свежесть Алтая» относится к водам высшей категории качества.

Вода содержит полный набор и оптимальное количество жизненно необходимых солей:

кальций — 32-40 мг/л;
магний — 4,7-10,9 мг/л;
фтор — 0,15 мг/л;
сульфаты — 3,0-8,6 мг/л;
гидрокарбонаты — 135-180 мг/л.

При добыче и розливе применяется система водоподготовки, которая позволяет, не нарушая структуру воды, получать питьевую воду, сбалансированную по химическому составу. Эта вода абсолютно вне конкуренции по своим вкусовым и лечебным свойствам.

Адрес: 630003, г. Новосибирск, Владимирская, д. 1, корпус А.
Телефоны: +7 (383) 230-23-32, 8-983-301-23-23
E-mail: vodnyimir@ngs.ru
http://vmir.do.am/

Заклучите договор на поставку минеральной горной воды «Свежесть Алтая» в 19 л бутылках и выберите наиболее привлекательные для вас условия:

- Компания предоставляет своим заказчикам в аренду кулеры и помпы.
 - При заказе от 5 бутылей в месяц — аренда кулера БЕСПЛАТНО!
 - Став нашим клиентом и приведя еще двух знакомых, — вы получаете 3 бутылки БЕСПЛАТНО!
 - Заказав более 50 бутылей в месяц, вы получите скидку 10 руб./бут.
 - Заказав более 100 бутылей в месяц, вы получите скидку 15 руб./бут.
- Подробности акции можно узнать у наших менеджеров.

НОВИНКИ:

- бутылочка объемом 0,6 л
- бутылка объемом 5 л



реклама

Цель: идеальная фигура!

DEPOSITPHOTOS.COM / ДЕКЛОЕНАК

Лето и мечта о красивом теле неразрывно связаны между собой. И это неудивительно — ведь именно летом, когда мы скидываем с себя шубы, пальто, костюмы и свитера, каждый лишний килограмм оказывается на виду. Мы считаем, что мечты должны сбываться! И в нашей клинике с радостью поможем вам добиться идеальной фигуры как можно быстрее. В современной медицине существует множество методик для совершенствования нашей внешности. Косметологи нашей клиники разработают для вас индивидуальную программу избавления от лишних килограммов, целлюлита, помогут с моделированием фигуры и проработкой проблемных зон.

Задача:
избавиться от
жировых отложений

Что используем:
LPG-массаж,
Futura-PRO

Аппаратные процедуры

Самые эффективные и при этом щадящие неинвазивные методики избавления от лишних жировых отложений — это аппаратные процедуры. Одни из самых популярных и действенных — **эндермологический массаж LPG** и процедуры на многофункциональном аппарате **Futura Pro**. Наиболее яркий результат дает сочетание этих двух техник, индивидуальную программу вам поможет подобрать косметолог.

Эндермологический липомассаж (LPG) — эксклюзивная запатентованная методика, направленная на коррекцию локальных жировых отложений, с которыми не могут справиться другие косметологические процедуры, диеты и физические упражнения.

Технология LPG направлена на восстановление активности жировых

клеток для запуска эффективного липолиза и моделирования совершенной фигуры, повышения упругости кожи, лифтинга, укрепления контура лица. LPG подходит для работы с деликатными тканями лица, шеи, декольте. LPG-массаж высвобождает скрытые резервы тканей, пробуждает «клеточную память» для естественного восстановления молодости кожи.

Для увеличения достигнутого эффекта воздействия LPG-массажа на жировую ткань его хорошо сочетать с процедурами обертывания и озонотерапией. При ярко выраженных проблемах с лишним весом для достижения максимального результата необходимо сочетать аппаратную косметологию с изменением режима питания. Косметолог обязательно посоветует, на что следует обратить внимание при составлении рациона, при необходимости отправит на консультацию к эндокринологу и диетологу.

В сочетании с физическими нагрузками эффект от LPG-массажа будет более ярко выражен. Современной альтернативой изнурительным тренировкам в спортзале являются процедуры на аппарате Futura Pro. Futura Pro — многофунк-

циональный аппарат, который сочетает биостимуляцию, хромотерапию, микротоковую и ультразвуковую терапию, а также позволяет одновременно проводить различные процедуры на разных участках тела и лица. Futura Pro позволяет корректировать фигуру, формировать контуры лица и тела, повышает эластичность кожи, уменьшает количество морщин, способствует избавлению от лишнего веса и целлюлита, улучшает лимфодренаж, повышает тонус мышц и многое другое. Очень хорошо Futura Pro помогает в восстановлении кожи и тела после родов. Стоит обратить внимание на то, что, работая с Futura Pro можно только после периода вскармливания, во время лактации рекомендуется применять LPG-массаж.

Аппарат Futura Pro позволяет подобрать оптимальную комбинацию форм волн для эффективного комплексного воздействия на соединительную, жировую и мышечную ткани, кровеносную и лимфатическую системы, кожный покров — с целью активизировать компенсаторные возможности организма.

Липомассаж позволяет справиться с «неподдающимся» жиром и создать идеальные контуры тела



Задача:
избавиться
от целлюлита

Что используем:
LPG-массаж,
Futura-PRO,
ручной массаж

Целлюлит — это неровности кожи бедер, ягодиц, иногда плеч, рук, живота: бугорки, впадинки, шишечки и т. п. Их появление связано со структурными особенностями подкожно-жирового слоя, в целом, с медицинской точки зрения это вообще не считается проблемой. Причем целлюлит зачастую есть и у очень стройных девушек, его появление не связано напрямую с лишним весом — ведь подкожная жировая клетчатка есть у любого здорового человека.

Целлюлит становится более выраженным при нарушении микроциркуляции и лимфооттока. Что это значит для нас? Для того чтобы избавиться от целлюлита, необходимо восстановить эти механизмы. Эффективнее всего здесь помогает массаж.

Ручной антицеллюлитный массаж

Во время ручного антицеллюлитного массажа специалист тщательно прорабатывает проблемные зоны по особой методике, разминая и разогревая их. Это приводит к активизации кровообращения, оттоку лимфы, расщеплению жиров.

Массажист составляет индивидуальную программу для каждого пациента, в зависимости от состояния проблемных зон. В программе сочетаются следующие техники:

Дренажная техника помогает вывести из межклеточного пространства лишнюю жидкость и продукты обмена веществ. Благодаря этому, улучшается кровоснабжение в проблемной зоне, клетки

насыщаются кислородом и столь необходимыми им питательными веществами. Дренажный антицеллюлитный массаж способствует омоложению кожи.

Липолитическая техника направлена непосредственно на подкожную клетчатку в области живота и бедер. Способствует восстановлению интенсивного кровотока и, тем самым, повышает качество обмена веществ в зоне воздействия.

Реафирмирующая техника состоит из набора манипуляций тонизирующего характера: постукиваний (перкуссий), пощипываний и похлопываний, задачей которых является повышение тонуса кожи на участке воздействия, предотвращение ее провисания.

После курса массажа у опытного специалиста вы не только избавитесь от целлюлита, но и, наверняка, потеряете несколько лишних килограммов вследствие улучшения обмена веществ и оттока лишней жидкости, а ваша кожа станет более упругой и гладкой.

Целлюлит зачастую есть и у очень стройных девушек, его появление не связано напрямую с лишним весом

Аппаратные методики

Одним из самых эффективных средств при борьбе с целлюлитом является LPG-массаж. Во время процедуры прорабатывается подкожный жир, улучшаются состояние кожи и лимфодренаж, усиливается кровообращение, и эта работа продолжается до 6 часов после



процедуры. Также аппарат дает возможность работать с дермальными слоями кожи, стимулировать выработку коллагена и эластина, в результате чего кожа становится более упругой и эластичной. Идеально сочетать LPG-массаж с процедурами на аппарате Futura Pro и мезотерапией. Совмещение курсов процедур на Futura Pro и LPG позволяет очень быстро добиться впечатляющих результатов.

Уже с первых процедур становится заметным уменьшение объемов у людей с лишним весом, которое происходит за счет выведения лишней жидкости из организма, улучшения лимфодренажа, ускорения обменных процессов в тканях. Результаты от работы по стимуляции мышц и избавлению от целлюлита становятся заметны ближе к концу курса.

DEPOSITPHOTOS.COM / DEKLORENAK



ФИТНЕС КЛУБ
Еуропа
сеть фитнес-клубов



Зал Cycle

Зал фитнеса

Тренажерный зал

Финская сауна

фитнес-тренер Юлия Борзина
www.europaclub.ru

Реклама



Островки рая: два салона из Тая

Вы устали от ежедневных стрессов на работе? Чувствуете нехватку бодрости с приходом весны? Не высыпаетесь? А по ночам вам снятся райские острова, теплое солнце, пляж и море? Тогда мы точно знаем, где вам помогут вернуть бодрость духа и тела, прийти в себя и вернуть внутреннее спокойствие и гармонию! Тайский массаж - это практика душевного и физического исцеления, прошедшая многовековой путь. Это не просто массаж, это, можно сказать, целое направление развития мысли, тесно связанное с восточной философией. Сами названия процедур звучат как чарующая музыка: «Маленький Будда», «Небесное наслаждение», «Сон Клеопатры», «Магия океана»...

В Новосибирске работают сразу два спа-салона тайского массажа ROYAL THAI. Это одна из крупнейших сетей в Петербурге, Москве и Новосибирске, а также магазин натуральной косметики из Таиланда. В этих поистине чудесных салонах создано все возможное, чтобы клиенты могли отвлечься от суеты мегаполиса и окунуться в свойственную Востоку атмосферу спокойствия и гармонии: здесь вас встретят традиционные восточные интерьеры, буддийская символика, мягкий свет, приятные, медитативные мелодии, ароматы эфирных масел и истинно тайское радушие.

Чем полезен тайский массаж? Известно, что он способствует оздоровлению организма и поддержанию хорошей физической формы, а также помогает расслабиться, что в наш век бесконечного перенапряжения всех

сил крайне важно. После процедуры вы ощутите легкость и в теле, и в мыслях. Тайский массаж восстанавливает энергетический баланс, позволяет забыть об усталости и апатии.

В салонах ROYAL THAI работают мастера, которые прошли обучение в одной из школ массажа Королевства Таиланд, имеют сертификат, богатый опыт работы в спа-индустрии. Они искренне любят свое дело и всегда добродушны и улыбкивы.

Добавим, что клиентам в спа-салонах ROYAL THAI могут предложить самый широкий ассортимент услуг: традиционный тайский массаж, массаж горячими камнями или маслом и травяными мешочками, массаж с аргановым маслом, омовения в хаммаме, процедуры в кедровой бочке, шоколадное обертывание и многое-многое другое, включая тайский массаж для двоих. Это может быть массаж головы, лица, ушей, рук, зоны декольте и воротниковой зоны. Например, антистрессовый массаж «Легкость бытия», воздействующий на плечи, руки, верхнюю часть спины, поможет тем, кто постоянно напряжен, страдает головными болями или нестабильным давлением.

В ROYAL THAI предусмотрена широкая линейка скидок и подарочных сертификатов. Вы можете подарить незабываемое тайское наслаждение своим друзьям, родным или близким. Можно сделать и корпоративный подарок, который сотрудники любой компании оценят по достоинству.

Адреса салонов ROYAL THAI в Новосибирске:

- ул. Ленина, 9 (ст. м. «Площадь Ленина»), т.: 8 (383) 240-99-00, 8-913-205-00-22
- ТРЦ «Галерея Новосибирск», ул. Гоголя, 13, 3-й эт., т.: 8 (383) 240-99-88, 8-913-205-00-44.

Сайт: www.royalthai.ru

реклама



10 ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТОВ

Задача: моделирование идеальной фигуры, подтянутые мышцы

Что используем: LPG-массаж, Futura-PRO, мезонити

Аппаратные методики

LPG-массаж и Futura Pro и здесь придут на помощь! Сложные аппараты имеют множество различных программ, которые косметолог использует в зависимости от того, какую цель мы ставим: для снижения веса одни, для избавления от целлюлита — другие. Если же ваша цель — локальное воздействие на определенные зоны, тренировка мышц, чтобы они выглядели подтянутыми — тогда косметолог предложит определенную комбинацию действий, которые помогут достичь этой цели.

Один 30-минутный сеанс на Futura Pro приравнивается по эффективности к полуторачасовой фитнес-тренировке! Импульсное воздействие тока на мышцы приравнивается к естественному сокращению мышц. Аппаратная тренировка помогает привести в тонус глубокие мышцы, которые очень сложно проработать при обычных физических нагрузках. Электроды располагаются непосредственно на обрабатываемых зонах, благодаря чему и достигается заметный результат.

При работе над идеальной фигурой нередко возникает проблема: вроде бы и лишнего веса нет, и спортом занимаетесь, а кое-где остаются недочеты: упорные «ушки» на бедрах, жировые подушки над коленками и локтями, некрасивый ободок на талии... И сколько ни худей и ни делай упражнения, ничего не помогает! Здесь нам снова приходит на по-

мощь LPG-массаж. Липомассаж (LPG-массаж) уникален тем, что он позволяет воздействовать на проблемные зоны локально. Во время процедуры уходит самый «неподдающийся» жир, прорабатываются прицельно именно те места, которые, подчас, невозможно скорректировать при помощи спортивных упражнений. Результат — идеальное тело.

Задача: гладкая подтянутая кожа

Что используем: RF-лифтинг, ручной массаж, фракционный фототермолиз, уходовые процедуры, обертывания

Ручной массаж

Массаж — это уникальнейшая методика, имеющая огромное количество показаний. Его используют для лечения множества заболеваний, для улучшения состояния кожи лица и тела, для повышения общего тонуса организма, для избавления от усталости, снятия мышечных болей, устранения целлюлита, застоя лимфы и пр.

После курса ручного массажа по индивидуально разработанной программе вы почувствуете себя значительно лучше, и обязательно будете лучше выглядеть. Массаж избавит от мелких морщин на лице и теле, повысит упругость кожи, позволит моделировать

Мезонити

Мезонити — это малоинвазивная процедура, представляющая собой подкожное введение нитей из шовного материала. Мезонити используются как эффективнейшее средство омоложения и моделирования овала лица и как способ моделирования фигуры.

Нити вводятся подкожно на уровне жировой клетчатки при помощи специальной гибкой иглы. Процедура малотравматична и легко переносится, проводится под местной анестезией. После введения вокруг нити начинается усиленная выработка коллагена, что приводит к созданию нового кожного каркаса и обеспечивает эффект лифтинга, избавляет от птоза (обвисания тканей) и повышает упругость кожи. Введение нитей в мышцы стимулирует их, очень хорошо тонизирует, позволяет получить заметный эстетический результат.

Нити могут использоваться для укрепления кожи тела в любых местах: в плечевой области, на передней брюшной стенке, над коленками, на внутренней поверхности бедра, на груди.

Заметный эффект лифтинга появляется почти сразу, а в дальнейшем продолжает нарастать. Сохраняется результат до 18 месяцев.

Аппарат Futura Pro — это выход для людей, которым некогда проводить часы в тренажерном зале на изнурительных тренировках, но при этом хочется иметь красивое подтянутое тело

фигуру, воздействуя на подкожную жировую клетчатку; улучшит осанку, процессы микроциркуляции, трофики, регенерации, поспособствует выведению лишней жидкости из организма. Все это приведет к тому, что ваше тело станет более гладким, подтянутым, стройным, заметно улучшится состояние кожи, жировые отложения уменьшатся, уйдут отеки.

Курсы массажа рекомендуются проходить минимум дважды в год — это мощнейшее профилактическое, лечебное и косметологическое средство!

RF-лифтинг

RF-лифтинг — инновационная аппаратная процедура, ее рекомендуют для улучшения состояния и омоложения кожи лица и тела. В результате процедуры RF-лифтинга, выполняемой по телу, кожа становится более упругой, подтянутой, расщепляется подкожный жир, заметно уменьшаются проявления целлюлита.

Токи высокой частоты, которые лежат в основе RF-лифтинга (воздействие электромагнитных импульсов в радиочастотном диапазоне), обеспечивают равномерное прогревание слоев кожи, не затрагивая эпидермис. Во время процедуры происходит равномерное прогревание слоев дермы и подкожной жировой клетчатки. За счет этого стимулируются все процессы, происходящие в коже, и самое главное — начинается активная выработка коллагена и эластина. Радиочастотное излучение, воздействуя на клетки кожи, запускает в них процессы регенерации. Эффект заметен практически сразу после процедуры — кожа восстанавливает свою упругость. **При этом ярко выражено, так называемое, последствие, в течение нескольких месяцев после проведения курса RF-лифтинга состояние кожи продолжает улучшаться.**

После процедуры не требуется реабилитация, кожный покров не повреждается, небольшая гиперемия (покраснение) проходит примерно в течение 15 минут после воздействия.

При проведении процедуры RF-лифтинга по телу очень хорошо сочетать ее с LPG-массажем. Последний снимает отечность после радиолифтинга, улучшает обменные процессы, способствует лимфодренажу и избавлению от целлюлита и лишнего веса.

Фракционный фототермолиз

С возрастом наша кожа становится все менее эластичной, начинает некрасиво обвисать. Это связано с замедлением выработки коллагена. И соответственно, основное направление работы — это стимуляция коллагена и создание условий для его выработки.

Для стимуляции выработки коллагена можно провести лазерный пилинг (фракционный фототермолиз) — это весьма эффективный метод: при помощи лазера обрабатываются любые участки кожи на лице и теле, происходит поверхностная или глубокая (в зависимости от программы) шлифовка кожи, в результате чего обновляется весь коллагеново-эластиновый каркас кожи.

Процедура фракционного фототермолиза может проводиться на любом участке лица и тела, при любом цвете кожи и эффективна в любом возрасте

Процедура фракционного фототермолиза может проводиться на любом участке лица и тела, при любом цвете кожи и эффективна в любом возрасте. В результате ваша кожа станет более упругой, свежей и молодо выглядящей.

Также лазер эффективно борется с такими недостатками кожи, как стрии (растяжки), шрамы, рубцы, пигментные пятна, родинки (невусы), бородавки, папилломы.

Современная косметология постоянно радует нас замечательными возможностями. Мы надеемся, что наш обзор самых эффективных способов по достижению идеальной фигуры оказался вам полезным, и вы сможете приблизиться к своей мечте!



DEPOSITPHOTOS.COM / ANDREJA

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

Лицензии на осуществление медицинской деятельности: № ЛО-54-01-002475 от 17 января 2014 г., № ЛО-54-01-002515 от 10 февраля 2014 г., № ЛО-54-01-001329 от 30 сентября 2010 г.

реклама

ЕвроМед Клиника

Все виды пластической хирургии

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

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



Кусочек Сербии в центре Новосибирска

Самые вкусные блюда
традиционной
сербской кухни

Уютная
обстановка

Отменное
обслуживание

Добро
пожаловать!

г. Новосибирск, ул. Фрунзе, д. 3
+7 (383) 217-22-85, +7-903-930-29-31

e-mail: balkan.nsk@gmail.com, rsimic@yandex.ru
www.balkangril.ru